И. Г. КОНСТАНТИНОВА

МЯСНЫЕ И РЫБНЫЕ БЛЮДА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ

ЗАКОНЫ ПОЛНОЦЕННОГО ПИТАНИЯ

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

- Ирина Геннадьевна Константинова Мясные и рыбные блюда для здоровья
- Блюда из мясных продуктов
- Бутерброды
- Салаты и закуски
- Первые блюда
-
- Вторые блюда
-
-
-
-
-
-
- Блюда из рыбных продуктов
- Бутерброды
- Салаты и закуски
-
-
- Первые блюда
- Вторые блюда
-
-
-
-
-

Ирина Геннадьевна Константинова
Мясные и рыбные блюда для здоровья

Блюда из мясных продуктов

Мясо занимает одно из самых важных мест в питании человека, так как содержит почти в готовом виде наиболее важные вещества, в которых нуждается наш организм. Но, прежде всего, мясные продукты – основной источник полноценных белков в пищевом рационе человека. Белки мяса самые ценные, они содержат все незаменимые аминокислоты. Мясо – высококалорийный продукт. Жиров в мясе содержится от 0,5 % (телятина) до 50 % (свинина). Они являются единственным источником жирорастворимых витаминов (А, D, Е, К), которые играют важную роль в жизнедеятельности человека. Мясо – это кладовая кальция, фосфора, железа, натрия, магния, калия, многих микроэлементов. Витамины в мясе представлены главным образом комплексом витаминов группы В.

Мясо обладает хорошими кулинарными качествами. Оно легко комбинируется с другими продуктами – овощами, крупами, макаронными изделиями. Из мяса и субпродуктов готовят широкий ассортимент блюд, отличающихся прекрасным вкусом.

Бутерброды

Бутерброды с жареным мясом

Вам потребуются: 300 г жареного мяса, 100 г сливочного масла, 1 корень хрена, 1 вареная свекла, сахар, уксус, ломтики хлеба, соль.

Готовим так.

Ломтики хлеба намазать маслом и на каждый положить кусочек мяса. Свеклу и хрен очистить, натереть на мелкой терке, перемешать, добавить сахар, уксус и соль. Смесью из овощей покрыть ломтики мяса.

Бутерброды с языком и сыром

Вам потребуются: 300 г говяжьего языка, 400 г батона, 120 г сыра, 120 г сливочного масла, 2 яйца, 60 г соленых огурцов, мука, панировочные сухари, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Язык отварить, окунуть в холодную воду и сразу же снять кожу. Затем нарезать его ломтиками, посолить, поперчить, обвалять в муке, яйцах и панировочных сухарях и поджарить на разогретом сливочном масле.

Ломтики батона намазать смесью тертого сыра и сливочного масла, сверху уложить ломтики охлажденного языка, украсить кружочками соленого огурца.

Бутерброды по-испански

Вам потребуются: 400 г филе отварного цыпленка, 5 маслин, 100 г майонеза, зелень петрушки, 6 ломтиков батона.

Готовим так.

Мясо мелко порубить и смешать с майонезом. На ломтики батона нанести слой приготовленной смеси, поверх нее уложить по половинке маслин. Сверху посыпать измельченной зеленью петрушки.

Бутерброды с салом

Вам потребуются: 200 г ржаного хлеба, 3 зубчика чеснока, 2 чайные ложки горчицы, 150 г соленого сала, зелень петрушки, соль.

Готовим так.

Растереть горчицу, чеснок и соль, намазать этой смесью ломтики хлеба. Сверху покрыть ломтиками сала и украсить бутерброды зеленью петрушки.

Горячие бутерброды с курицей

Вам потребуются: 300 г мякоти вареной курицы, 2 яйца, ? луковицы, 20 г твердого сыра, 2 булочки, зелень, специи, соль.

Готовим так.

Мякоть вареной курицы нарезать мелкими кусочками, добавить сырое яйцо, мелко нарубленные репчатый лук и зелень. Все перемешать, добавить соль, специи, положить на половинки булки, посыпать тертым сыром и запекать в духовке 3–4 мин при температуре 220–240 °С до появления румяной корочки.

Горячие бутерброды с грудинкой и сыром

Вам потребуются: 300 г копченой грудинки, 200 г сыра, 1 ст. ложка горчицы, красный молотый перец, хлеб.

Готовим так.

Тонкие ломтики белого хлеба намазать горчицей, положить на них ломтики грудинки, сверху – ломтики сыра и поставить на 15 мин в духовку. Подать горячими, посыпав красным молотым перцем.

Салаты и закуски

Салаты из отварного мяса

Салат «Королевский»

Вам потребуются: 500 г отварного мяса, 5 яиц, сваренных вкрутую, 1–2 луковицы, 150 г твердого сыра, майонез, уксус, соль.

Готовим так.

Лук нарезать тонкими кольцами и залить уксусом, наполовину разбавленным водой, мясо нарезать тонкими полосками, сыр натереть на крупной терке, яйца измельчить. Салат выкладывать на блюдо слоями, промазывая майонезом, в следующей последовательности: мясо, лук, яйца, сыр. При необходимости посолить. Салат поставить на 1–2 ч в холодное место.

Салат «Мужской каприз»

Вам потребуются: 300 г свинины (говядины), 1 луковица, 100 г твердого сыра, уксус, майонез, соль.

Готовим так.

Лук нарезать полукольцами, мариновать в уксусе в течение 1 ч. Мясо сварить и мелко нарезать. Сыр натереть на мелкой терке. Все смешать, посолить, заправить майонезом и поставить в холодильник.

Салат мясной «Знакомство»

Вам потребуются: 200 г отварной говядины, 1 шт. картофеля, сваренная в мундире, 1 маринованный огурец, 1 свежий огурец, 4 яйца, сваренных вкрутую, ? стакана майонеза, ? стакана сметаны, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо, картофель, очищенные от кожуры огурцы и яйца нарезать соломкой. Майонез смешать со сметаной, посолить и поперчить. В соус сначала положить огурцы и мясо, а затем картофель и яйца и все перемешать.

Мясной салат с овощами и горошком

Вам потребуются: 200 г отварной говядины, 1 шт. картофеля, сваренная в мундире, 2 консервированных огурца, 4 яйца, сваренных вкрутую, 100 г зеленого горошка, ? стакана майонеза, ? стакана сметаны, горчица, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Майонез смешать со сметаной, добавить соль, перец и горчицу. Соус должен быть острым.

Мясо, картофель, очищенные от кожуры огурцы и яйца нарезать соломкой, добавить зеленый горошек, заправить соусом,

посолить и перемешать. Салат украсить измельченной зеленью укропа.

Салат из мяса и овощей

Вам потребуются: 200 г отварной постной говядины, 500 г картофеля, 200 г свежих (можно соленых) огурцов, 100 г зеленого салата, 125 г майонеза, 1 чайная ложка соли, 1 ст. ложка 3 %-ного уксуса.

Готовим так.

Картофель отварить в кожуре, очистить и охладить. Отваренное мясо, освобожденное от костей, картофель и огурцы нарезать ломтиками, сложить в миску, добавив майонез, соль и уксус. Затем все перемешать, переложить горкой в салатницу и украсить листиками салата, нарезанными огурцами и кусочками мяса.

Салат яичный с говядиной

Вам потребуются: 100 г отварной говядины, 5 яиц, 3 луковицы, майонез, растительное масло, перец, соль.

Готовим так.

Сырое яйцо взбить, испечь из него на сковороде яичный блин. Так повторить 5 раз. Нарезать яичные блины и мясо тонкой соломкой. Луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами, а затем спассеровать на растительном масле. Все перемешать, посолить, поперчить по вкусу и заправить майонезом.

Салат из кукурузы с мясом

Вам потребуются: 200 г отварного мяса, 1 ? стакана консервированной кукурузы, 1 соленый огурец, 4 ст. ложки майонеза, соль.

Готовим так.

Мясо, огурец нарезать кубиками, смешать с кукурузой, посолить, заправить майонезом.

Салат «Застольный разговор»

Вам потребуются: 300 г отварного мяса, 3–4 шт. картофеля, сваренные в мундире, 3–4 помидора, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 стакан майонеза, ? чайной ложки черного молотого перца, соль.

Готовим так.

Картофель очистить и нарезать тонкими ломтиками. Так же нарезать вареное мясо и помидоры. Сначала в салатницу ровным слоем положить помидоры, посолить и поперчить. Сверху выложить слой мяса, на него – слой картофеля, посолить и поперчить. Все полить майонезом и украсить яйцом, разрезанным на 4 части.

Мясной салат с овощами

Вам потребуются: 200 г нежирной говядины, 1 шт. картофеля,

1 морковь, 100 г консервированного горошка, 2 чайные ложки подсолнечного масла, 100 г сметаны, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Вареную говядину нарезать мелкими кубиками. Добавить нарезанный вареный картофель, морковь, горошек, растительное масло, лимонный сок, пряности, соль, перемешать и залить сметаной.

Салат из свежих овощей с мясом

Вам потребуются: 200 г отварного мяса, 400 г свежих помидоров, 100 г очищенного лука-порея, 200 г отварного риса, 125 г сметаны, 200 г свежих огурцов, **/3** чайной ложки соли, зелень, черный молотый перец на кончике ножа.

Готовим так.

Нарезать тонкими кружочками лук, помидоры, огурцы, нашинковать крупной соломкой отварное мясо. Смешать все компоненты, добавить соль, перец, сметану, перемешать. Салат выложить в салатницу и украсить ломтиками помидоров, огурцов и мяса. Сверху посыпать зеленью петрушки или укропа.

Салат мясной с капустой

Вам потребуются: 300 г отварной свинины, 500 г белокочанной капусты, 1 стакан отварного риса, 3 луковицы, 3 отварные моркови, 200 г майонеза, перец, соль.

Готовим так.

Вареное мясо, морковь и лук нарезать соломкой, капусту нашинковать и перетереть с солью. Все перемешать, добавить рис, заправить майонезом. Посолить и поперчить по вкусу.

Салат «Тиссар»

Вам потребуются: 100 г вареной баранины, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 шт. отварного картофеля, 1 небольшая отварная морковь, 50 г свежих или соленых огурцов, 50 г помидоров, 1 луковица, 50 г жирного кефира, 1 ст. ложка укропа, перец, соль по вкусу.

Готовим так.

Баранину, картофель, морковь, огурцы, помидоры нарезать кубиками, яйца – дольками, репчатый лук мелко порубить. Подготовленные продукты соединить, добавить соль, молотый перец, перемешать и выложить в салатницу. При подаче оформить яйцами, зеленью и полить кефиром.

Салат из конины «Нарын»

Вам потребуются: 100 г вареной конины, 100 г очищенной редьки, 1 луковица, 1 ст. ложка рубленой зелени петрушки, соль по вкусу.

Готовим так.

Мясо конины нарезать соломкой, репчатый лук – кольцами. Добавить тертую редьку. Подготовленные продукты посолить, перемешать, выложить горкой в салатницу и украсить зеленью петрушки и укропа.

Салаты из птицы

Салат «Дружеский комплимент»

Вам потребуются: 300 г жареного куриного мяса, 100 г сыра, 100 г зеленого консервированного горошка, 200 мл сливок, уксус, хрен, соль.

Готовим так.

Мясо и сыр нарезать брусочками. Сливки взбить, заправить хреном, уксусом, солью и смешать с мясом, сыром и зеленым горошком.

Салат «Каприз»

Вам потребуются: 400 г куриного филе, 2 луковицы, 4 яйца, 200 г твердого сыра, 1 стакан грецких орехов, 2 граната, 1 банка майонеза, уксус, соль.

Готовим так.

Куриное филе отварить в подсоленной воде, охладить и мелко нарезать. Лук мелко нашинковать и залить холодной водой с уксусом. Яйца отварить, очистить и измельчить. Сыр натереть на терке. Выложить в салатницу слоями, прослаивая майонезом, в следующей последовательности: филе, лук, яйца, сыр, орехи, гранатовые зерна. Сверху залить майонезом.

Салат «Ромашка»

Вам потребуются: 200 г жареной курицы, 1 стакан фасоли, 1 маринованный огурец, 4 яйца, 2 большие луковицы, 2 большие моркови, 2 зубчика чеснока, растительное масло, майонез, соль.

Готовим так.

Большую плоскую тарелку смазать майонезом. Фасоль отварить (следить, чтобы не разварилась), жидкость слить. В растительном масле пожарить натертую морковь и мелко нарезанный лук. Курицу и огурцы нарезать тонкой соломкой. Все компоненты смешать, добавить тертый чеснок, соль и майонез, уложить на середину блюда. Яйца сварить и разрезать на 4 дольки каждое. Уложить их по краям в виде лепестков. Верх салата слегка полить майонезом и обсыпать желтком, украсить зеленью петрушки.

Салат английский

Вам потребуются: 250 г вареного филе цыпленка, 180 г корня сельдерея, 90 г вареных грибов, 30 г соленых огурцов, 90 г майонеза, 15 г горчицы, соль.

Готовим так.

Нарезанные соломкой корень сельдерея, вареное филе

цыпленка, соленые огурцы, вареные грибы смешать, посолить по вкусу и заправить майонезом и горчицей.

Салат «Петушок-гребешок»

Вам потребуются: 1 цыпленок, 100 г отваренных грибов, 100 г соленых огурцов, 100 г моркови, 150 г майонеза.

Готовим так.

Цыпленка отварить, отцедить отвар, отделить мясо от костей и нарезать кусочками. Морковь отварить, очистить и охладить. Нарезать мелкими кубиками огурцы, грибы, морковь, перемешать с мясом курицы, залить майонезом. Сверху украсить «гребешками», вырезанными из моркови.

Закуска из куриного мяса и грибов

Вам потребуются: 300 г отварного куриного мяса, 200 г отваренных свежих грибов, 1 луковица, 100 г томатного пюре, 100 г сыра, жир, перец, соль.

Готовим так.

Отварное мясо и грибы нарезать. Мелко нарезанный лук обжарить в жире, добавить мясо, грибы и все обжарить. Затем добавить томатное пюре, соль, перец и снова подогреть. Выложить в салатницу, посыпать тертым сыром.

Салат из курицы и ветчины с консервированной стручковой фасолью

Вам потребуются: 200 г куриного филе, 200 г ветчины, 4 шт. картофеля, 2 яйца, 200 г консервированной стручковой фасоли, 500 г зеленого салата, 2 яблока, 2 соленых огурца, 300 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Готовим так.

Филе курицы отварить в подсоленной воде, охладить и мелко порезать. Ветчину нашинковать. Картофель отварить в мундире, очистить, охладить и нарезать небольшими кубиками. Листья зеленого салата и стручки фасоли нарезать на 2–3 части. Яблоки, яйца и соленые огурцы нарезать дольками. Все компоненты перемешать, заправить майонезом, посолить и украсить измельченной зеленью.

Салаты из субпродуктов

Салат из сердца

Вам потребуются: 300 г говяжьего сердца, 2 луковицы, растительное масло для жарки, уксус, майонез, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Из сердца вырезать кровеносные сосуды, обмыть, залить холодной водой, отварить до готовности и нарезать тонкой соломкой. Луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нарезать тонкими полукольцами, а затем спассеровать

в растительном масле и замариновать в слабом растворе уксуса. После этого сердце соединить с луком, посолить, поперчить, заправить майонезом и перемешать.

Салат из куриных желудочков

Вам потребуются: 300 г отварных куриных желудочков, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 яйца, сваренных вкрутую, майонез, соль.

Готовим так.

Желудки, огурцы, луковицу и яйца нарезать тонкой соломкой, заправить майонезом и посолить.

Салат «Ночь»

Вам потребуются: 150 г вареной печени, 1 шт. вареного картофеля, 2 яйца, 1 соленый огурец, 4 ст. ложки майонеза, перец, соль по вкусу.

Готовим так.

Вареные печень, яйца, картофель, а также соленый огурец и лук нарезать соломкой, посолить, поперчить и заправить майонезом.

Салат из печени с сыром и луком

Вам потребуются: 200 г отваренной говяжьей печени, 1 луковица, 100 г твердого сыра, майонез, растительное масло, соль.

Готовим так.

Луковицу очистить, мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле. Печень нарезать лапшой, смешать с натертым на крупной терке сыром и луком, посолить и заправить майонезом.

Салаты и закуски из ветчины и колбасы

Салат из ветчины с рисом

Вам потребуются: 300 г ветчины, 1 стакан риса, 125 г майонеза, 1 ст. ложка уксуса, 1 яйцо, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рис тщательно вымыть, отварить до готовности, промыть кипяченой водой, откинуть на сито и охладить. Затем смешать с ветчиной, нарезанной мелкими кубиками, заправить перцем, уксусом, майонезом и посолить по вкусу. Салат перемешать, выложить в салатницу и украсить зеленью укропа и кружками яиц.

Салат из ветчины с рисом и зеленым горошком

Вам потребуются: 250 г ветчины, 300 г отварного риса, 1 помидор, 100 г зеленого консервированного горошка, 2 яйца, сваренных вкрутую, 250 г майонеза, 100 г зеленого салата, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, ? чайной ложки соли, черный

молотый перец.

Готовим так.

Ветчину нарезать кубиками, яйца, помидор – тонкими ломтиками, зеленый салат – соломкой. Подготовленные продукты соединить с зеленым горошком, вареным рисом, солью, черным молотым перцем, ? нормы майонеза и осторожно перемешать.

При подаче салат украсить ветчиной, яйцами, листьями салата, кружками помидора, майонезом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат по-итальянски

Вам потребуются: 200 г постной ветчины, 150 г белокочанной капусты, 1 яблоко, 1 вареный корень сельдерея, 2 вареные моркови, 50 г макарон, 1 ? стакана майонеза, 2 ст. ложки лимонного сока, зелень сельдерея, сахар, соль.

Готовим так.

Ветчину, яблоко, морковь и сельдерей нарезать соломкой. Макароны отварить в подсоленной воде, остудить и нарезать маленькими кусочками. Капусту очень тонко нашинковать, выложить в миску, залить лимонным соком, добавить соль, сахар и перетереть руками до появления сока, а затем добавить остальные продукты, залить майонезом и перемешать. Салат украсить зеленью сельдерея.

Ветчинный паштет

Вам потребуются: 200 г копченого окорока, 50 г маринованных грибов, 100 г вареного сельдерея, 50 г сливочного масла, сметана.

Готовим так.

Окорок и сельдерей пропустить через мясорубку, грибы мелко порубить ножом. Масло взбить, добавить к нему окорок, сельдерей и грибы, а затем все это заправить сметаной.

Салат из колбасы с овощами

Вам потребуются: 200 г вареной колбасы, 200 г консервированных зеленых помидоров, 200 г вареной моркови, 200 г вареного картофеля, 1 стакан майонеза, 1 ст. ложка свекольного сока, уксус, сахар, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Помидоры разрезать пополам, положить на тарелку (срезом вниз), чтобы вытек сок. Колбасу, морковь, картофель и помидоры нарезать кубиками, полить свекольным соком и майонезом, добавив соль, уксус и перец. Все компоненты перемешать и украсить зеленью укропа.

Салат «Прибой»

Вам потребуются: 200 г вареной колбасы, 120 г сыра, 1–2 шт.

картофеля (80 г), 1 небольшая морковь, 2 соленых огурца, 250 г зеленого горошка, 4 яйца, 250 г майонеза, сливочное масло, зелень петрушки, 2–3 маслины, соль.

Готовим так.

Картофель и морковь отварить, охладить, очистить и вместе с сыром и колбасой нарезать соломкой, яйца и соленые огурцы – кубиками. Все компоненты выложить в салатницу, поперчить, посолить, перемешать, заправить майонезом, украсить розетками из сливочного масла, дольками яйца, зеленым горошком и маслинами.

Первые блюда

Мясной бульон

Вам потребуются: 1 кг говядины с костями, 2 луковицы, 1–2 моркови, 1 корень сельдерея, 1 стебель лука-порея, 1 корень петрушки с зеленью, 3 лавровых листа, 5–6 горошин перца, 3 ? л воды, жир, соль.

Готовим так.

Морковь, корень сельдерея и корень петрушки очистить, нашинковать и спассеровать на жиру. Мясо обмыть, разрубить на 3–4 части, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить пассерованные овощи, соль и варить на слабом огне 3–4 ч, время от времени снимая пену и жир. К концу варки положить перец, лавровый лист. Готовое мясо вынуть, бульону дать отстояться, а затем процедить. Бульон разлить в нагретые специальные чашки или тарелки, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. К бульону подать пирожки с мясом или грибами. Бульон является основой для приготовления многих заправочных супов.

Мясной бульон с фрикадельками

Вам потребуются: 300 г фарша из нежирной говядины, 1 луковица, 1 морковь, 1–2 шт. картофеля, 1 ? л воды, петрушка, сельдерей, перец, соль.

Готовим так.

Фарш 2–3 раза провернуть через мясорубку, 2–3 мин взбивать в миске, добавить по вкусу соль и перец, снова взбить массу и разделать на фрикадельки – мясные шарики. Приготовить бульон: опустить в подсоленную воду разрезанную на 3–4 части луковицу средней величины, морковь, побольше петрушки и сельдерея.

Когда зелень и овощи сварятся, откинуть их на дуршлаг (они уже не нужны). Поставить овощной отвар на огонь, и когда сильно закипит, опустить фрикадельки и мелко нашинкованный «шпалами» картофель. Дать бульону снова закипеть, снять пену и уменьшить огонь. Через 5–7 мин бульон готов.

Бульон куриный с клецками

Вам потребуются: 600 г куриного мяса, 1–2 моркови, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 яйцо, 1 стакан муки, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ? л воды, зелень, соль.

Готовим так.

Куриное мясо положить в кипящую подсоленную воду, варить на медленном огне, снимая пену, затем посолить, прибавить коренья (морковь, петрушку, сельдерей) и варить до готовности. *Клецки:* муку размешать с желтком и сливочным маслом, влить

немного воды, посолить, добавить взбитый в пену белок, все замешать. Полученное тесто брать ложкой небольшими кусочками и класть в кипящий бульон. Когда клецки всплывут на поверхность, проварить их еще 2–3 мин, а затем разлить бульон в тарелки, посыпать зеленью.

Суп из барашка по-турецки

Вам потребуются: 500 г баранины, 1 ? л воды, ? стакана риса, 1 пучок зелен, 2 желтка, 1 стакан кефира, сок 1 лимона, соль.

Готовим так.

Мясо отварить с мелко нарезанной зеленью в подсоленной воде. Рис промыть и отварить в процеженном бульоне. Желтки, кефир и лимонный сок осторожно взбить и добавить, постоянно помешивая, в снятый с огня горячий бульон. В тарелки разложить кусочки мяса и залить их полученным супом.

Суп-харчо из баранины

Вам потребуются: 500 г мяса, 2–3 зубчика чеснока, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатного пюре, ? стакана риса, ? стакана маринованных слив, 2 л воды, зелень укропа и петрушки, перец, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать небольшими кусками вместе с косточкой, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить. Через ч положить в кастрюлю мелко нарезанный лук, толченый чеснок, рис, толченые сливы, перец, соль и варить 30 мин. Томатное пюре обжарить на сковороде в масле и добавить в суп за 10 мин до окончания варки.

Гороховый суп с мясом

Вам потребуются: 500 г мяса, 250 г гороха, 3 шт. картофеля, 100 г кореньев, 1 луковица, 1 ? л воды, 2 ст. ложки жира для обжаривания.

Готовим так.

Горох предварительно замочить на 3–4 ч в холодной воде, чтобы быстрее сварился.

Сварить мясной бульон, положить в него горох и варить 1? -2 ч. Картофель очистить, нарезать кубиками и положить в бульон. Морковь и корень петрушки мелко нашинковать и обжарить на жиру. Положить их в кастрюлю за 15 мин до окончания варки супа. Готовый суп посолить.

Мясной суп с овощами и макаронами

Вам потребуются: 800 г мяса с косточкой, 2 л воды, 100 г макарон, 1 стебель лука-порея, 1 корень сельдерея, 1 морковь,2 л воды, 4–5 горошин черного перца, 1 лавровый лист, зелень петрушки или укропа, соль.

Готовим так.

Кости разрубить вдоль и поперек на мелкие части (5–6 см), поскольку из измельченных костей лучше извлекаются растворимые вещества. Измельченные кости тщательно промыть проточной водой, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, снизить нагрев и продолжать варить 2-2V? ч почти без кипения. Затем в бульон положить куски мяса, быстро довести до кипения, снять пену и варить при слабом кипении, периодически снимая лишний жир. Через 1 ч добавить соль, перец, лавровый лист, нарезанную морковь, сельдерей и лук-порей. Варить суп до полной готовности мяса и овощей. Отдельно отварить в подсоленной воде макароны, опустить их в суп, посыпать зеленью.

Суп из гуся

Вам потребуются: 500 г гуся, 1 луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 4–5 кислых яблок, ? стакана риса, 2 желтка, ? стакана сметаны, 2 ? л воды, соль.

Готовим так.

Сварить гуся с кореньями почти до готовности, добавить разрезанные пополам и очищенные яблоки. Рис сварить отдельно, залив его небольшим количеством бульона. Перед подачей бульон процедить, протереть в него коренья и яблоки, добавить рис, поставить суп на огонь, вскипятить.

Смешать желтки со сметаной и постепенно влить в суп, хорошо размешать. Положить в суп вареную мякоть гуся, предварительно порезав ее.

Куриная похлебка

Вам потребуются: ? курицы, 2 ? л воды, 5 шт. среднего картофеля, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, корень петрушки, ? стакана рубленых вареных грибов, жир для пассеровки, сметана, соль и зелень по вкусу.

Готовим так.

Курицу сварить без соли до полуготовности. В глиняный горшок или глубокую кастрюлю положить куриное мясо, картофель, отварные грибы, пассерованные репчатый лук, морковь, корень петрушки, залить куриным бульоном и добавить грибной отвар. Поставить в духовку на 15–20 мин, затем в полуготовую похлебку добавить пассерованную томатную пасту и соль и выдержать в духовке еще 3–5 мин. При подаче можно заправить сметаной и посыпать мелко нарубленной зеленью.

Суп-пюре с мясом

Вам потребуются: 250–300 г отварного мяса, 2 яйца, 50 г вареного риса, 2–3 ст. ложки сметаны, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо пропустить через мясорубку вместе со сваренным вкрутую яйцом, добавить отваренный рис и полученную массу высыпать в кипящий мясной бульон. Посолить, поперчить и проварить 10 мин. Слегка охладив, заправить суп сырым яйцом, взбитым со сметаной.

Щи из свежей капусты с мясными фрикадельками

Вам потребуются: 500 г свежей белокочанной капусты, 6 шт. картофеля, 2 ст. ложки сметаны, 2 л воды, 1 лавровый лист, соль.

Для фрикаделек: 300 г говядины, 2–3 ломтика белого хлеба, ? яйца, 1 луковица, черный молотый перец, растительное масло, молоко, соль.

Готовим так.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и спассерованный на масле лук, яйцо, черный молотый перец, намоченный в молоке белый хлеб, соль и все тщательно перемешать. Из получившейся массы сформовать фрикадельки. Капусту тонко нашинковать, облить горячей водой, отцедить, положить в кипящую подсоленную воду, немного проварить, затем опустить фрикадельки и нарезанный кубиками картофель. Готовые щи заправить сметаной.

Щи из квашеной капусты с гусем

Вам потребуются: 500 г гусиного мяса, 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2 л воды, 5–6 горошин черного перца, лавровый лист, сахар, соль.

Готовим так.

Если квашеная капуста слишком кислая, нужно облить ее теплой водой и отцедить.

Мясо порубить на порции, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить капусту и варить до готовности. К концу варки добавить перец, натертую на крупной терке морковь, лавровый лист и соль. Вкус щей будет нежнее, если всыпать немного сахара. Луковицу положить в неразрезанном виде, а когда станет мягкой, вынуть. Такие щи едят с отварным и охлажденным картофелем.

Борщ с мясом

Вам потребуются: 500 г мяса с костями, 400 г белокочанной капусты, 400 г картофеля, 250 г свеклы, 1 корень петрушки, 1 морковь,

2 луковицы, 25 г сала, 50 г сливочного масла, ? стакана сметаны, ? стакана томатного пюре, 1 ст. ложка уксуса, 1 чайная ложка муки, 2 ? л воды, 5–6 зубчиков чеснока, 5–6 горошин черного и душистого перца, лавровый лист, зелень петрушки, соль.

Готовим так.

Кости разрубить вдоль и поперек на мелкие части (5–6 см), поскольку из измельченных костей лучше извлекаются растворимые вещества. Измельченные кости тщательно промыть проточной водой, положить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, снизить нагрев и продолжать варить 2-2V? ч почти без кипения. Затем в бульон положить куски мяса, быстро довести до кипения, снять пену и варить при слабом кипении 1V? – 2 ч, периодически снимая лишний жир. Затем бульон процедить. Свеклу очистить, натереть на крупной терке, сбрызнуть уксусом, перемешать, добавить жир, снятый с бульона, томатное пюре, сахар и тушить до полуготовности. Морковь и корень петрушки очистить и натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать. Лук, морковь и петрушку поджарить на масле. В процеженный бульон положить нарезанный кубиками картофель, довести до кипения, добавить нарезанную соломкой капусту, через 15 мин – тушеную свеклу, пассерованные коренья и лук, черный и душистый перец, лавровый лист, поджаренную на масле и разведенную бульоном муку, варить еще 5-10 мин. Заправить салом, толченным с зеленью петрушки и чесноком, довести до кипения, дать настояться. При подаче на стол в тарелку с борщом положить вареное мясо, сметану, посыпать зеленью укропа или петрушки.

Борщок с «ушками»

Вам потребуются: 700 г говядины, 300 г свеклы, 1 луковица, ? корня петрушки, ? корня сельдерея, зелень укропа, 6 горошин черного перца, 1 лавровый лист, 20 г сахара, лимонная кислота, 1 чайная ложка крахмала, 2–3 ломтика сушеного черного хлеба, 2–3 сушеных гриба, 3 л воды, растительное масло, соль.

Для «ушек»: 1 стакан муки, ? яйца, вода, соль.

Для фарша: 100 г вареного мяса, ? луковицы, 20 г сливочного масла, ? яйца, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Свеклу сварить, очистить и натереть на крупной терке. Грибы залить холодной водой, оставить для набухания на 2–3 ч, а затем мелко нашинковать. Лук, корень петрушки и корень сельдерея мелко нашинковать и спассеровать на масле. Мясо разрезать на куски, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, опустить пассерованные пряные растения и лук, нашинкованные грибы и сварить бульон. Когда мясо станет мягким, бульон процедить, добавить в него лимонную кислоту и залить им свеклу и хлеб. Дать настояться в закрытой посуде примерно 30 мин и снова процедить. Затем всыпать сахар, влить разведенный крахмал, подогреть, но не доводить до кипения, и посолить.

Тесто: в муку влить подсоленную воду, добавить яйцо и вымешать не очень крутое тесто. Раскатать его тонким слоем и нарезать квадратиками со стороной 3 см.

Фарш: сваренное мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный и спассерованный на масле лук, соль, черный молотый перец и всю массу поджарить на сковороде с разогретым маслом. Затем в смесь влить взбитое яйцо, хорошо перемешать, скатать небольшие шарики и положить на квадратики из теста. Края квадратиков смазать яичным белком, защипнуть, а углы соединить в виде «ушка». «Ушки» положить в кипящую подсоленную воду. Когда они всплывут на поверхность, вынуть шумовкой. Положить в нагретые тарелки и залить горячим свекольным бульоном.

Солянка мясная

Вам потребуются: 200 г говядины, 200 г лука, 200 г соленых огурцов, 30 г томатной пасты, 50 г жира, 1 ? л бульона или воды, черный перец горошком, лавровый лист, соль.

Готовим так.

В кастрюлю положить куски мяса, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне 2–3 ч. Луковицы очистить, мелко нашинковать соломкой, спассеровать в жире в течение 5-10 мин, добавить томатную пасту и вновь пассеровать еще 5–7 мин. Соленые огурцы очистить от грубой кожицы и крупных семян, нарезать ломтиками, положить в сотейник, прибавить к ним немного бульона и припустить.

В кастрюлю положить нарезанное ломтиками отварное мясо, припущенные огурцы, лук, спассерованный с томатом, залить бульоном, добавить специи, довести до кипения и посолить. Для придания острого вкуса в селянку в конце варки можно добавить процеженный огуречный рассол. Подать суп к столу со сметаной. Можно положить в него кусочек очищенного от кожицы лимона.

Рассольник домашний

Вам потребуются: 500 г мяса, 200 г белокочанной капусты, 3–4 шт. среднего картофеля, 1 морковь, 2–3 корня петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 2 средних огурца, 2 ст. ложки сливочного масла, ? стакана огуречного рассола, 2 л воды или бульона, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Готовим так.

В кастрюлю положить куски мяса, залить холодной водой, довести до кипения и варить на слабом огне 2–3 ч. Мясо вынуть, бульон процедить.

Луковицу очистить, измельчить и обжаривать на масле 5 мин. Затем добавить нашинкованные соломкой корень петрушки, корень сельдерея, морковь и продолжать обжаривать все вместе

еще 10 мин. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нашинковать и припустить в бульоне до мягкости. Картофель очистить, нарезать кубиками, капусту нашинковать соломкой.

В кипящий бульон положить капусту, после возобновления кипения – картофель, а через 5–7 мин пассерованные овощи и припущенные огурцы. За 5-10 мин до окончания варки добавить соль, перец, лавровый лист, заправить прокипяченным огуречным рассолом. Можно подать сметану.

Вторые блюда

Блюда из жареного мяса

Свинина маринованная жареная

Вам потребуются: 1 кг свинины, 50 г жира.

Для маринада: ? стакана уксуса, ? стакана растительного масла, 50 г меда, 6 зубчиков чеснока, 50 г готовой горчицы, соль.

Готовим так.

Маринад: смешать растительное масло, уксус, мед, растертый чеснок, горчицу и соль.

Свинину нарезать на порционные куски, положить в эмалированную миску, залить маринадом и поставить на сутки в холодильник. После этого обжарить в обеих сторон до готовности.

Свинина по-амурски

Вам потребуются: 400 г свинины, 1 соленый огурец, горчица, чеснок, шпик, жир, перец, соль.

Готовим так.

Нежирную свинину нарезать поперек волокон кусочками толщиной 1У см, отбить, придавая форму лепешек, смазать горчицей, посолить, поперчить, посыпать толченым чесноком. На каждый кусочек мяса положить тонкие ломтики соленых огурцов и шпика, завернуть колбаской, перевязать шпагатом и обжарить до готовности. Снять шпагат и подать на стол с гарниром из молодой фасоли.

Макароны по-флотски

Вам потребуются: 300 г филе говядины, 2 луковицы, 30 г сливочного масла, 300 г макарон, растительное масло, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать мелкими кусочками и обжарить. Лук очистить, мелко нашинковать и спассеровать. Макароны отварить, смешать с мясом и луком и заправить маслом.

Антрекот по-варшавски

Вам потребуются: 350 г свинины, 1 яйцо, 60 г пшеничного хлеба, 20 г муки, 20 г топленого масла, зелень, 500 г зеленого горошка, 20 г сливочного масла.

Готовим так.

Свиную корейку без косточки нарезать на порции, посолить, поперчить, обвалять в муке, обмакнуть во взбитое яйцо и запанировать в хлебе, нарезанном мелкими кубиками. Обжарить в большом количестве жира до полуготовности, сложить в сотейник и поставить в духовку. Подать с зеленым горошком, политым маслом.

Антрекот с поджаренным луком

Вам потребуются: 500 г мяса (мякоти), 2 ст. ложки сливочного топленого масла, 200 г репчатого лука, перец, соль.

Готовим так.

Мясо разрезать на тонкие куски, слегка отбить, посыпать солью и перцем. Жарить 5–7 мин на сковороде с сильно разогретым жиром так, чтобы образовалась румяная корочка. Репчатый лук мелко нашинковать, обжарить его на сковороде с жиром и положить на каждый антрекот.

Антрекот с яйцом

Вам потребуются: 500 г мяса (мякоти), 2 ст. ложки сливочного топленого масла, 4–5 яиц, перец, соль.

Готовим так.

Мясо разрезать на тонкие куски (4 порции), очистить от излишнего жира и сухожилий, слегка отбить, посыпать солью, перцем. Жарить 5–7 мин на сковороде с сильно разогретым жиром так, чтобы образовалась румяная корочка. Яйца запечь на отдельной сковороде в виде яичницы-глазуньи и на каждый антрекот положить по яйцу. Подать с зеленым горошком.

Ромштекс с жареным луком

Вам потребуются: 800 г мяса, 6 луковиц, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки топленого масла, 125 мл мясного бульона, 125 мл красного вина, 1 чайная ложка картофельного крахмала, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо вымыть, обсушить, разрезать на 4 порции и натереть перцем и солью. Луковицы очистить и нарезать кольцами. На сковороде разогреть растительное и сливочное масло и обжарить в нем лук, посыпанный мукой и солью. Затем лук выложить из сковороды и поставить в теплое место. В той же сковороде разогреть топленое масло и обжарить в нем мясо. Готовое мясо вынуть, завернуть в алюминиевую фольгу и положить в теплое место. Оставшийся на сковороде сок вскипятить, влить бульон и красное вино, заварить разведенным в небольшом количестве воды крахмалом и посолить. Мясо с жареным луком и соусом разложить по подогретым тарелкам. На гарнир можно подать жареный картофель с овощным салатом.

Ростбиф по-английски

Вам потребуются: 1 кг говядины с косточкой, ? стакана мясного или костного бульона, кукурузный крахмал, соевый соус, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

С куска мяса с косточкой срезать жир и пленки, натереть

перцем и солью и выдержать при комнатной температуре в течение 1 ч. Затем жарить его в горячей духовке около 30 мин. После этого нагрев духовки уменьшить и жарить мясо до полной готовности, часто поливая выделившимся мясным соком. В оставшийся на сковороде сок влить бульон, вскипятить, посолить и поперчить по вкусу и добавить соевый соус. Загустить соус кукурузным крахмалом, разведенным в небольшом количестве холодной воды. Готовое мясо нарезать порционными кусками, переложить на подогретое блюдо и залить соусом.

Эскалоп

Вам потребуются: 500 г свиной корейки, ? стакана мясного бульона, сливочное или топленое масло, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Ломтики мяса, нарезанные толщиной 1V? – 2 см, слегка отбить, поперчить, посолить, выложить на разогретую с маслом сковороду и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Когда мясо будет готово, выложить его на блюдо, а на сковороду, где оно жарилось, налить мясной бульон, 2–3 мин прокипятить и полученным соусом, предварительно процедив его, полить эскалопы. На гарнир можно подать картофельное пюре, жареный картофель, макароны, рис, гречку.

Мясо по-ирландски

Вам потребуются: 600 г говяжьего фарша, 4 полоски шпика, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Фарш поперчить, посолить и тщательно вымешать. Затем сформовать из него четыре большие котлеты, обернуть их полосками шпика, сколоть шпажками, смазать растительным маслом и быстро обжарить так, чтобы фарш оставался слегка сыроватым внутри. Подать на поджаренных ломтях хлеба.

Шарики из дрожжевого теста и свинины

Вам потребуются: 300 г жирной свинины, 200 г дрожжевого теста, 1 чайная ложка острого томатного соуса, растительное масло или жир, черный молотый перец, соль. **Для соуса:** ? стакана сметаны, ? стакана острого томатного соуса, сахар, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Соус: сметану смешать с томатным соусом, посыпать сахаром, поперчить и посолить.

Свинину пропустить через мясорубку, добавить томатный соус, перец и соль и все это перемешать. Массу разделать на небольшие шарики и жарить их в большом количестве жира или растительного масла. Подать к столу с соусом.

Свинина фаршированная

Вам потребуются: 500 г свиной корейки, 1 яйцо, мука для панировки, жир для жаренья, измельченный лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Для фарша: 200 г печени, 1 луковица, 1 небольшая морковь, 20 г сливочного масла, 40 г шпика, черный молотый перец.

Готовим так.

Фарш: сваренную печень, нарезанный и поджаренный шпик, лук, морковь пропустить через мясорубку, добавить перец, перемешать, а когда масса остынет, соединить ее с растертым маслом.

Свинину разрезать на прямоугольные куски, отбить, посыпать пряностями и солью. На каждый кусок положить по 1 чайной ложке фарша, туго свернуть рулетом, смочить во взбитом яйце, запанировать в муке и обжарить в большом количестве жира.

Мясной «хворост»

Вам потребуются: 500 г свиной мякоти, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 3 зубчика чеснока, жир для фритюра, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать тонкими пластинками, отбить и нарезать соломкой. Муку смешать с солью, перцем и измельченным чесноком. Мясную соломку обмакнуть во взбитые яйца и обвалять в мучной пряной панировке. Жарить такой «хворост» во фритюре до зарумянивания. Есть его можно как в холодном, так и в горячем виде. На гарнир можно подать картофельное пюре и овощной салат.

Рубленое мясо «в мундире»

Вам потребуются: 500 г мясного фарша, 500 г картофеля, сваренного в мкожуре, 200 г муки, 2 яйца, 1 луковица, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Смешать фарш с тертым луком, яйцом и белком второго яйца. Добавить соль, перец и перемешать.

Картофель очистить, размять и смешать с мукой, желтком яйца и солью. Раскатать картофельную массу в лист толщиной 1 см. В центр листа положить подготовленный фарш, после чего свернуть в рулет и положить изделие на сковороду, смазанную маслом, так, чтобы место соединения оказалось внизу. Проткнуть массу несколько раз вилкой. Смазать поверхность желтком и жарить на среднем огне в предварительно нагретой духовке около 45 мин. Подать на стол можно и в холодном, и в горячем виде.

Домашние сосиски из телятины

Вам потребуются: 500 г телятины, 75 г белого хлеба без корки, ? стакана молока, 3 зубчика чеснока, 1 луковица, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1 яйцо, 2 ст. ложки сливочного масла, ? чайной ложки соды, 1 ст. ложка водки, панировочные сухари, мука, жир, соль.

Готовим так.

Луковицу очистить, мелко нашинковать и обжарить в масле до золотистого цвета. Хлеб замочить в молоке. Телятину дважды пропустить через мясорубку, второй раз – вместе со слегка отжатым хлебом и луком. В фарш добавить толченый чеснок, яйцо, зелень, растопленное масло, молоко, соду, водку и соль. Массу тщательно вымешать, поставить на холод на 3 ч, а затем разделать на сосиски, обвалять их в смеси панировочных сухарей и пшеничной муки и жарить в разогретом жире. После этого поместить изделия на 10 мин в теплую духовку.

Мясной фарш, обжаренный с яйцами

Вам потребуются: 1 кг мясного фарша, 1 большая луковица, 2 зубчика чеснока, 3 яйца, соль.

Готовим так.

Луковицу мелко нашинковать, добавить в фарш, посолить. Все хорошо перемешать и обжарить на разогретом жиру, хорошо размешивая, чтобы масса получилась рыхлой. Когда фарш будет готов, полить его яйцами, перемешать и жарить до готовности. Сразу же подать к столу.

Котлеты, биточки и зразы

Котлеты из говядины

Вам потребуются: 800 г говядины, 200 г белого хлеба без корки, 3 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 стакан воды, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка картофельного крахмала, сахар, панировочные сухари или мука, жир, черный молотый перец, 1 чайная ложка соли.

Готовим так.

Мясо нарезать кусочками и пропустить через мясорубку. Хлеб размочить в воде и отжать. Луковицы очистить, мелко нашинковать и обжарить в масле. Мясо смешать с хлебом и луком и еще раз пропустить через мясорубку. К фаршу добавить сметану, воду, крахмал, сахар, перец, соль и все тщательно вымешать. Смоченными в воде руками разделать котлеты, запанировать их в муке или панировочных сухарях и жарить в разогретом жире. Вначале огонь должен быть сильным, а затем его нужно уменьшить. Котлеты рекомендуется жарить в смеси маргарина, растительного и сливочного масла. Подать к столу с отварным картофелем и овощным салатом.

Котлеты домашние

Вам потребуются: 250 г постного говяжьего мяса, 250 г свинины, 125 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, ? стакана молока или воды, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки масла, перец, соль.

Готовим так.

Мясо говядины и свинины пропустить через мясорубку вместе с намоченным в воде или молоке белым хлебом и луком. В фарш добавить яйцо, перец, соль, сформовать котлеты, обвалять в сухарях и поджарить. При подаче полить маслом.

Котлеты по-московски

Вам потребуются: 500 г филе говядины, 500 г жирной свинины, 1 луковица, 3 ломтика белого хлеба, 2 яйца, ? стакана молока, перец, соль.

Готовим так.

Говядину, свинину и луковицу пропустить через мясорубку, добавить ломтик размоченного в молоке хлеба и 2 яичных желтка. Посолить, поперчить и хорошо перемешать. Подсушенный белый хлеб нарезать в виде небольших кубиков, положить в миску и добавить 2 белка.

Из фарша сделать котлеты и покрыть их сверху – не слишком густо – кубиками хлеба, смоченными в белке. Жарить на раскаленной сковороде. Подать с картофельным пюре и овощным салатом.

Котлеты из свинины с томатным соусом и рисом

Вам потребуются: 500 г жирной свинины, 1 ломтик черствого белого хлеба, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка острого томатного соуса, 1 ст. ложка сливочного масла, ? стакана риса, панировочные сухари, жир, соль.

Готовим так.

Мясо дважды пропустить через мясорубку, второй раз – с размоченным в молоке белым хлебом и обжаренным в масле рубленым луком. В фарш добавить яйцо, острый томатный соус, рис, сваренный до полуготовности, и соль. Массу тщательно вымешать, разделать на круглые котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить в жире. Подать с отварным картофелем и квашеной капустой.

Котлеты «Молодеченские»

Вам потребуются: 200 г свинины (филе), 200 г говяжьих почек, 150 г мозгов, 1 шт. картофеля, 2 ст. ложки жира, 1–2 луковицы, 1 ст. ложка уксуса, 2–3 ст. ложки панировочных сухарей, перец, соль.

Готовим так.

С почек удалить жир, пленки, вымыть, залить холодной водой. Когда вода закипит, слить ее, почки вымыть еще раз и

опять залить холодной водой, сварить.

Мозги промыть, замочить на 20 мин в холодной воде, удалить пленку, опустить в кипящую подсоленную воду с уксусом и отваривать 4–5 мин.

Свинину с отваренными почками и мозгами, очищенным луком пропустить через мясорубку, добавить натертый на мелкой терке картофель, соль, перец, перемешать. Из полученной массы сформовать котлеты, обвалять их в панировочных сухарях и обжарить с двух сторон. Подать с картофелем в любом виде.

Котлеты «Империал»

Вам потребуются: 750 г филе телятины, 150 г сливочного масла, 200 г свежих грибов, 5 яиц, 25 г муки, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Нарезать порционные куски мяса (по 150 г), сформовать котлеты, посолить, поперчить, обвалять в муке и жарить на медленном огне в сливочном масле под крышкой. Затем перевернуть их, положить на сковороду нашинкованные свежие грибы и жарить до готовности.

Из яиц приготовить тонкие омлеты (5 штук), на них уложить по котлете, покрыть их грибами и завернуть края омлетов. Подать блюдо, полив оставшимся от жаренья соком, разведенным небольшим количеством бульона.

Котлеты по-деревенски

Вам потребуются: 500 г мясного фарша, 500 г картофеля, 1 большая луковица, 1 яйцо, панировочные сухари, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Картофель очистить и натереть на мелкой терке. В мясной фарш положить картофель, измельченный лук, яйцо, перец, соль и тщательно вымешать. Затем сформовать котлеты, запанировать их в сухарях, обжарить в горячем жире с двух сторон, после чего довести до готовности в духовке.

Котлета «Беловежская»

Вам потребуются: 500 г свиной корейки, 60 г шинки, 80 г консервированного зеленого горошка, 3 ст. ложки панировочных сухарей, 3 ст. ложки топленого масла, 2 яйца, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, соль.

Готовим так.

Фарш: обжарить мелко нашинкованный лук и нарезанную кубиками шинку, добавить зеленый горошек, муку, соль, перемешать и все вместе слегка потушить. Если масса получится очень густой, развести ее бульоном или кипяченой водой. Свиную корейку нарезать так, чтобы каждый ломоть был с косточкой.

Косточку зачистить, а мясо отбить. На подготовленные ломти корейки положить фарш, свернуть в виде колбасок, смочить во взбитых яйцах, запанировать в сухарях, затем опять смочить в яйце и опять обвалять в сухарях. Обжарить котлеты в топленом масле и поставить на 10–15 мин в нагретую духовку.

Котлеты из говядины с сельдью

Вам потребуются: 500 г говядины (мякоть), 200 г соленой сельди, 1 яйцо, 1 луковица, 3 ломтика черствой белой булки, 1 стакан молока, 200 г сметаны, лавровый лист, зелень петрушки, жир для жаренья, мука для панировки, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Сельдь выпотрошить, удалить голову, очистить от кожи и костей и вместе с мясом и луком пропустить через мясорубку, добавить намоченную в молоке и слегка отжатую булку, яйцо, перец, соль и вымешать фарш. Сформовать небольшие котлеты, запанировать их в муке и слегка обжарить. Затем сложить в кастрюлю, залить сметаной, положить лавровый лист и тушить на слабом огне 30 мин. Перед подачей на стол посыпать измельченной зеленью петрушки.

Котлеты, запеченные под майонезом

Вам потребуются: 400 г говядины, 3 луковицы, 1 шт. картофеля, 3 ст. ложки жира, 150 г майонеза, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо, луковицу и картофель пропустить через мясорубку. Фарш поперчить, посолить, тщательно вымешать, сформовать котлеты и обжарить их с обеих сторон.

2 луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Затем спассеровать лук и покрыть им котлеты, уложенные в форму. Сверху котлеты покрыть майонезом и запекать в духовке в течение 15 мин.

Котлеты в тесте

Вам потребуются: 250 г постного говяжьего мяса, 250 г свинины, 125 г белого хлеба, 1 луковица, 1 яйцо, ? стакана молока или воды, 4 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки масла, перец, соль.

Для теста: 4 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 ст. ложка сметаны, ? стакана молока, 50 г сливочного масла, жир для жаренья, соль.

Готовим так.

Мясо говядины и свинины пропустить через мясорубку вместе с намоченным в воде или молоке белым хлебом и луком. В фарш добавить яйцо, перец, соль и сформовать котлеты, обвалять в сухарях и поджарить.

Тесто: желтки растереть со сметаной, посолить, всыпать муку и размешать, чтобы не было комков, развести молоком до нужной консистенции, добавить взбитые белки и перемешать.

Котлеты обмакнуть в тесто и жарить на хорошо разогретой сковороде с обеих сторон в большом количестве жира до готовности. Затем положить в глубокую посуду, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и держать до подачи на стол в теп лом месте.

Битки по-белорусски

Вам потребуются: 650 г филе говядины, 100 г репчатого лука, 1 яйцо, 40 г масла топленого, 650 г отварного картофеля, 200 г маринованных грибов, соль.

Готовим так.

Мясо пропустить через мясорубку с крупной решеткой, соединить с мелко нарубленным луком, яйцами и солью. Сформовать битки и обжарить их на топленом масле. Подать с отварным картофелем и грибами.

Биточки, запеченные в омлете

Вам потребуются: 500 г свинины (мякоть), 4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки жира, 2 ст. ложки муки, 1/3 стакана молока, 4 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Свинину дважды пропустить через мясорубку, поперчить, посолить, посыпать измельченным чесноком, тщательно вымешать и взбить. Из полученной массы сформовать биточки, запанировать их в муке и обжарить. Затем уложить на смазанную жиром сковороду, залить подсоленной смесью из взбитых яиц и молока и запечь в духовке.

Биточки из кролика

Вам потребуются: 1 кг мяса кролика, 5 яиц для фарша, 5 яиц для теста, 50 г молока, 50 г муки, 100 г сливочного масла или маргарина, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо пропустить через мясорубку, поперчить, посолить, добавить яйца и тщательно взбить. Из полученного фарша сформовать биточки и поставить их на 1–2 ч в холодильник. Из растопленного сливочного масла или маргарина, муки, яиц и молока замешать тесто. Смачивать в нем биточки и жарить на слабом огне до образования румяной корочки.

Мясные оладьи

Вам потребуются: 500 г мякоти говядины, 2 яйца, ? стакана майонеза, 3 ст. ложки крахмала, масло для жаренья, 4 зубчика чеснока, бульон мясной или из кубика, перец, соль.

Готовим так.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить яйца, крахмал, майонез, нашинкованный чеснок, перец и соль. Смесь тщательно перемешать и поставить на 6 ч в холодильник.

На разогретую с маслом сковороду ложкой выложить небольшие оладьи и обжарить их с обеих сторон. Мясные оладьи переложить в кастрюлю, влить немного бульона и тушить 20–25 мин.

Оладьи по-посольски

Вам потребуются: 500 г говядины (мякоть), 3 яйца, 3 ст. ложки крахмала, 3 ст. ложки майонеза, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо порубить на очень мелкие кусочки (не измельчать на мясорубке!), добавить яйца, крахмал, майонез, перец и соль. Все тщательно перемешать и дать постоять 30 мин. Выпекать в растительном масле, как оладьи.

Мясные рулетики с сыром

Вам потребуются: 200 г свиного фарша, 200 г говяжьего фарша, 125 мл воды, 2 ломтика белого хлеба без корки, 1 луковица, 2 яйца, ? стакана молока, 80 г панировочных сухарей, 2 ст. ложки растительного масла, 1 чайная ложка лимонного сока, 40 г муки, 40 г твердого сыра, 6 ст. ложек томатной пасты, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Смешать свиной и говяжий фарш, влить воду, перемешать и оставить на 30 мин. Затем добавить размоченный белый хлеб, пассерованный измельченный репчатый лук, 1 яйцо, порубленную зелень, перец и соль. Сформовать рулетики длиной 6–8 см и высотой 2 см, обвалять в яично-молочной смеси и в сухарях, поджарить, посыпать сыром, сбрызнуть томатной пастой и подать к столу. На гарнир лучше всего подойдет картофельное пюре или отварной рис.

Фаршированное филе

Вам потребуются: 300 г говяжьей вырезки, 2 яйца, 150 г куриной печени, 1 луковица, 80 г жареных грибов, зелень петрушки или укропа, перец, соль.

Готовим так.

Говяжью вырезку отбить, поперчить и посолить ее. Нафаршировать смесью из жареной и рубленой печени, жареного лука фри, рубленых яиц и жареных грибов. В фарш добавить перец, соль по вкусу, а также рубленую зелень укропа или петрушки. Чтобы фарш не распадался, рулетики с начинкой перевязать ниткой и жарить в топленом масле. На гарнир подать картофель, жареный соломкой.

Колбаски праздничные

Вам потребуются: 500 г говядины, 500 г свинины, 100 г шпика, 4 ст. ложки сметаны, 5 зубчиков чеснока, жир, красный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мякоть говядины и свинины дважды пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить сметану, перец, соль и вымесить фарш. Сформовать из него лепешки, на середину каждой положить тонкие полоски шпика, натертого красным молотым перцем, свернуть в виде колбасок, обжарить и довести до готовности в духовке.

Зразы говяжьи с печенью

Вам потребуются: 500 г мяса, 3 луковицы, 170 г говяжьей печени, 40 г шпика, 1 яйцо, 5 чайных ложек топленого масла, 6 чайных ложек сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Фарш: шпик и печень нарезать небольшими кубиками и обжарить. Добавить пассерованный лук, мелко нарезанное яйцо, перемешать и посолить.

Мясо пропустить через мясорубку, добавить слегка спассерованный лук, перец, соль, перемешать до однородной массы и сформовать кружки. Затем на середину кружков выложить фарш из печени и соединить края. Зразы положить в глубокий противень, смазанный жиром, и запечь в духовке. Подать с жареным картофелем и зеленым горошком, полить растопленным сливочным маслом, посыпать рубленой зеленью.

Зразы говяжьи с солеными огурцами

Вам потребуются: 600 г говядины (мякоть), 1 соленый огурец, 80 г соленого сала, 1 ст. ложка горчицы, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки жира, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать поперек волокон широкими кусками и отбить. Соленый огурец очистить от кожуры, нарезать соломкой. Сало тоже нарезать соломкой. Куски мяса смазать горчицей, на каждый положить порцию огурца и сала, свернуть трубочкой и перевязать ниткой. Изделия посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на разогретом жире. Затем зразы переложить в сотейник, добавить сок, образовавшийся после жаренья, влить немного воды и тушить до готовности. В конце тушения добавить сметану и довести до кипения. Подать зразы с гречневой кашей или отварным картофелем.

Говяжьи «рожки» с начинкой из картофельного пюре

Вам потребуются: 600 г говядины, 40 г жира, 1 яйцо, панировочные сухари, 30 г сливочного масла, черный молотый

перец, соль.

Для фарша: 1 стакан картофельного пюре, 2 луковицы, 1 яйцо, 40 г сливочного масла, тмин, кориандр, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Фарш: лук мелко нашинковать и спассеровать на масле, добавить в картофельное пюре, влить взбитое яйцо, посыпать пряностями, солью, добавить масло и все перемешать. Мясо пропустить через мясорубку, вбить яйцо, поперчить, посолить, влить немного бульона, все хорошо перемешать и сделать лепешки. На середину каждой положить фарш, свернуть в виде рожка, запанировать в сухарях и обжарить во фритюре.

Фаршированные вафельные коржи

Вам потребуются: 300 г свинины (мякоть), 2 луковицы, 4 яйца, вафельные коржи (несладкие), 2–3 зубчика чеснока, 2 ст. ложки воды или молока, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, посолить, поперчить и тщательно вымешать. Смазать фаршем несладкий вафельный корж, накрыть вторым коржом и придавить. Нарезать полученный пласт квадратами или треугольниками. В миске взбить яйца с водой или молоком, заправить растертым чесноком, солью и перцем. Смочить в этой смеси коржи с обеих сторон и обжарить до зарумянивания в растительном масле.

Шницели, бифштексы и отбивные

Шницель из телятины по-министерски

Вам потребуются: 600 г телятины (мякоть), 50 г черствой белой булки, ? стакана молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Для панировки: 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 80 г черствой булки, 1 ст. ложка панировочных сухарей, жир для жаренья.

Готовим так.

Мясо вместе с замоченной в молоке и отжатой булкой дважды пропустить через мясорубку, добавить яйцо, растопленное сливочное масло, перец, соль, тщательно перемешать до получения пышной массы. Сформовать прямоугольные шницели толщиной 1,5 см.

Черствую булку нарезать кубиками 1 х 1 см и смешать с панировочными сухарями. Шницели обвалять в муке, обмакнуть в яйцо, а затем, плотно прижимая, запанировать в сухарях и кусочках булки. Жарить на разогретом жире до образования румяной корочки.

Шницель по-пастушьи

Вам потребуются: 500 г говядины (вырезка), 2 зубчика чеснока, 2 ст. ложки тертого сыра, ? стакана жира, 3 яйца, панировочные сухари, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать плоскими кусками толщиной 2 см, отбить, натереть чесноком, посолить, обвалять в муке, затем в смеси взбитых яиц и тертого сыра. После этого обвалять в панировочных сухарях и поджарить с обеих сторон в жире на сильном огне.

Бифштекс натуральный

Вам потребуются: 500 г вырезки или филе, 2 ст. ложки топленого масла, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Зачищенное от сухожилий мясо порезать поперек волокон на куски толщиной 2–3 см весом 100–150 г, слегка отбить, посыпать солью и перцем. Положить мясо на смазанную жиром раскаленную сковороду и жарить 8-10 мин (т. е. с кровью) или 15 мин (полностью поджаренный).

Бифштекс рубленый

Вам потребуются: 500 г вырезки или филе, 100 г шпика, 1 луковица, 2 ст. ложки жира, перец, соль по вкусу.

Готовим так.

Мясо зачистить от сухожилий и вместе с луком пропустить через мясорубку, нарезать шпик мелкими кусочками и положить в фарш. Массу посолить и поперчить, добавить ? стакана воды и тщательно перемешать. Полученную массу разделать на круглые лепешки и жарить на сильно разогретой сковороде.

Бифштекс «Любительский»

Вам потребуются: 400 г говядины (вырезки или филе), 100 г сала, 150 г белокочанной капусты, 80 г сыра, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Говядину, сало, капусту пропустить через мясорубку 2–3 раза, посолить, поперчить и все тщательно вымешать. Из полученного фарша сформовать лепешки. На середину одной лепешки положить кусочек сыра, закрыть второй лепешкой, соединить края и обжарить с двух сторон. Довести до готовности в духовке.

Бифштексы с грибами

Вам потребуются: 800 г говядины (мякоть), 200 г шампиньонов, 2 луковицы, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 8 ст. ложек воды, жир, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Грибы очистить, мелко нашинковать, обжарить в жире и

остудить.

Мясо пропустить через мясорубку вместе с луком, соединить с грибами, добавить яйца, воду, перец, соль и все тщательно вымешать. Из получившегося фарша сформовать бифштексы, запанировать их в муке и обжарить в жире до готовности. Подать к столу с рассыпчатым вареным рисом.

Свиные отбивные «Аппетит»

Вам потребуются: 500 г свиного филе, 100 г сливочного масла, ? стакана томатного соуса, 1 головка чеснока, мука, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать ломтями, отбить, посолить, обвалять в муке и обжарить на разогретом масле. Готовые отбивные выложить на противень или сковороду. Развести томат небольшим количеством холодной воды, залить полученной смесью отбивные и поставить их в духовку. Когда мясо будет готово, посыпать его толченым чесноком. На гарнир подать отварной картофель.

Отбивные из свинины

Вам потребуются: 500 г свинины (мякоть), 2 ст. ложки муки, 1 яйцо, 1 ? ст. ложки молока или сметаны, 100 г панировочных сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 зубчика чеснока, жир для жаренья, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать поперек волокон на порционные куски, слегка отбить, посыпать измельченным чесноком, сложить пополам и оставить на 2 ч. Затем куски развернуть, посыпать перцем, посолить, обвалять в муке, обмакнуть в подсоленную яично-молочную смесь, обвалять в сухарях и жарить с обеих сторон в большом количестве жира. Обжаренные отбивные уложить боком в кастрюлю, сбрызнуть сливочным маслом и довести до готовности в духовке, не накрывая крышкой. Подать с жареным картофелем и консервированными помидорами.

Блюда из тушеного мяса

Мясо по-русски

Вам потребуются: 1 кг мяса, 200 г жареного репчатого лука, 2–3 соленых огурца, 500–600 г жареного картофеля, топленое масло, бульон, томат, грецкие орехи, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать узкими полосками, как для бефстроганов, обжарить на топленом масле до образования румяной корочки, облить горячим бульоном или водой, добавить жареный репчатый лук, томат и тушить до готовности. Затем слить жидкость и приготовить из нее соус, в который положить нашинкованные и сваренные в небольшом количестве воды соленые огурцы,

измельченные орехи, жареный картофель, проварить 10–15 мин и смешать с мясом.

Мясо с горчицей

Вам потребуются: 500 г постной свинины, 500 г репчатого лука, 25 г муки, 60 г кулинарного жира, 25 г горчицы, 500 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать на кусочки по 30 г, поперчить, посолить и обжарить до образования румяной корочки, а затем поместить его вместе с образовавшимся соком в сотейник. Сверху на мясо выложить мелко нашинкованный и пассерованный с мукой лук, добавить горчицу, сметану и тушить до готовности. На гарнир подать картофельное пюре или припущенные овощи.

Говядина под чесночным соусом

Вам потребуются: 500 г мяса, 2 ст. ложки топленого масла, 1 чайная ложка муки, ? стакана сметаны, ? стакана бульона, 7–8 зубчиков чеснока, соль.

Готовим так.

Говядину разрезать на куски по 50 г, обжарить на сковороде, переложить в кастрюлю, залить сметанным соусом с чесноком и тушить до готовности.

Соус: муку слегка поджарить, развести бульоном или водой и влить кипящую сметану. Варить, помешивая, 8-10 мин, затем заправить солью и растертым чесноком.

Русское жаркое

Вам потребуются: 600 г говядины, 1 ? кг картофеля, 4 ст. ложки сливочного масла, 2 луковицы, ? стакана мясного бульона, 1 стакан сметаны, 100 г сухого вина, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Картофель очистить, нарезать кубиками и обжарить в масле. Репчатый лук нашинковать кольцами и обжарить в масле до золотистого цвета. Говядину, нарезанную небольшими кусочками, слегка обжарить в кипящем масле.

В глиняный горшок, чугунок или кастрюлю положить мясо, затем картофель, сверху лук, посыпать все солью, перцем, добавить лавровый лист и бульон. Поставить жаркое в духовку и тушить 30 мин. За 10 мин до готовности налить в жаркое сухого вина. Перед подачей к столу блюдо полить сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Жаркое «Деликатесное»

Вам потребуются: 400 г свинины, 400 г картофеля, 50 г шпика, 1 луковица, 150 г свежих грибов, 1 морковь, 25 г сметаны.

Готовим так.

Свинину нарезать небольшими кусочками и обжарить. В 500 мл воды отварить грибы, порезать. Морковь натереть на крупной терке, лук мелко нашинковать. Картофель очистить, нарезать кубиками. Картофель, морковь, лук и грибы обжарить. Все компоненты сложить в кастрюлю и залить бульоном, в котором варились грибы, чтобы он был на одном уровне с продуктами. Добавить сметану, накрыть крышкой и тушить до готовности.

Жаркое по-городскому

Вам потребуются: 500 г говядины, 1 кг картофеля, 3 луковицы, 10 горошин черного перца, 3–4 лавровых листа, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать небольшими кусочками и выложить на дно жаровни. Сверху положить нарезанный ломтиками картофель, на него – черный перец и мелко нашинкованный лук. Все посолить, влить воды на ? объема массы, накрыть крышкой и поставить тушиться на небольшой огонь. Через 1-1? ч жаровню снять с огня, положить лавровый лист и поставить в духовку. Жаркое считается готовым, когда оно приобретет золотисто-коричневый цвет. При тушении при необходимости можно подливать воду.

Жаркое из свинины в грибном соусе

Вам потребуются: 1 кг свинины, сок ? лимона, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Для соуса: 100 г сушеных боровиков, 2 луковицы, 1 стакан бульона, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка муки, 20 г сливочного масла.

Готовим так.

Кусок свинины натереть лимонным соком, посыпать молотым перцем, измельченным лавровым листом и солью. Мясо уложить в закрытую посуду и жарить в духовке, поливая жиром и выделяющимся при жарении соком.

Соус: мелко порубленный лук и мелко нарезанные вареные грибы спассеровать на масле до готовности лука, затем всыпать муку, добавить пряности, соль и влить сметану. Жаркое нарезать, уложить на блюдо и залить грибным соусом.

Телятина с овощным соусом

Вам потребуются: 1 кг телятины, 3 ст. ложки топленого масла, 2 моркови, 3 корня сельдерея, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 1 ст. ложка картофельного крахмала, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Кусок мяса натереть солью и перцем. В большой форме разогреть топленое масло, положить в него мясо целым куском и полить горячим маслом. Форму накрыть крышкой и жарить в

духовке при температуре 220 °С. Через 15 мин крышку снять.

Морковь и сельдерей очистить, вымыть и нарезать кубиками. Лук и чеснок очистить и порубить. Через 1 ч жаренья положить вокруг телятины сельдерей, морковь, лук, чеснок и обжарить. Затем уменьшить нагрев до 180 °С и жарить еще 40 мин. Готовое мясо вынуть и поставить в теплое место. Крахмал развести небольшим количеством холодной воды, загустить им образовавшийся соус, посолить и поперчить. Жаркое нарезать ломтиками, разложить по тарелкам и полить соусом.

Свинина «Верещака»

Вам потребуются: 500 г свинины с прослойками сала, 2 луковицы, 1 стакан хлебного кваса, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать ломтиками, поперчить, посолить и обжарить с обеих сторон. На вытопленном жире спассеровать мелко нашинкованный лук. Мясо с луком переложить в сотейник, залить хлебным квасом, положить лавровый лист и тушить на небольшом огне около 10 мин. Подать с картофельным пюре.

Свинина под сметанно-томатным соусом

Вам потребуются: 500 г свинины, 2 ст. ложки топленого сала, 2 луковицы, ? стакана сметаны, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Луковицы очистить, мелко нашинковать и обжарить. Муку обжарить на сковороде без жира до кремового цвета, развести бульоном и довести до кипения.

Свинину нарезать брусочками длиной 3–4 см, посолить, поперчить и обжарить на хорошо разогретом жире. Затем добавить обжаренный лук, сметану, смешанную с томатным пюре и подготовленную мучную болтушку. Массу довести до кипения и подать с картофельным пюре.

Мясо под майонезом

Вам потребуются: 500 г мякоти свинины, 4 луковицы, 100 г твердого сыра, растительное масло, майонез.

Готовим так.

Мясо зачистить от сухожилий и пленок, посолить, поперчить и чуть-чуть обжарить. В кастрюлю с толстым дном положить немного жиру, а сверху слой мяса, потом – слой обжаренного лука, полить майонезом; снова положить слой мяса, лук, полить майонезом и т. д. Самым последним слоем выложить тертый сыр, прикрыть кастрюлю крышкой и поставить в духовку.

Горох, тушенный со свининой в горшочке

Вам потребуются: 250 г гороха, 200 г репчатого лука, 500 г

свинины, 75 г томатной пасты, 50 г моркови, 25 г муки, 75 г свежего сала, перец, соль.

Готовим так.

Горох отварить до полуготовности. Сало нарезать кубиками и обжарить. Когда сало вытопится, на нем обжарить морковь и лук, нарезанные кубиками, добавить томатную пасту. Свинину нарезать небольшими кусочками. Все положить в горшочек, залить гороховым бульоном и довести до готовности в духовке. Посыпать зеленью.

Баранина, тушенная с чесноком

Вам потребуются: 1 кг баранины, 1 кг моркови, 2 луковицы, 1 головка чеснока, 80 г сырого куриного жира, лавровый лист, соль.

Готовим так.

Баранину с косточками порезать небольшими кусочками. Морковь очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать. В форму положить мясо, морковь, лук, добавить куриный жир, влить воду или куриный бульон, посолить и тушить до тех пор, пока мясо не станет мягким. В конце тушения положить лавровый лист и измельченный чеснок. Подать с рассыпчатым рисом.

Баранина со стручковой фасолью

Вам потребуются: 500 г баранины, 400 г очищенных от волокон молодых стручков фасоли, 1 луковица, 3–4 ст. ложки топленого или сливочного масла, перец, соль.

Готовим так.

Баранину обмыть, нарезать небольшими кусочками, сложить в неглубокую кастрюлю и обжарить в топленом или сливочном масле. Затем залить водой так, чтобы баранина была полностью покрыта, и тушить ее в закрытой посуде 30–40 мин. Добавить измельченный поджаренный лук, порезанные стручки фасоли, перец и соль и тушить до полной готовности баранины. При подаче на стол переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Говядина в пиве

Вам потребуются: 1 кг говядины одним куском (мякоть), 4 луковицы, 1 л пива, 2 ст. ложки горчицы, 1 стакан хлебных крошек, жир для жаренья, тмин, лимонная цедра, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Приготовить смесь из натертого на мелкой терке лука, перца, горчицы и соли. Мясо тщательно очистить от пленок, вымыть, обсушить, натереть приготовленной смесью и поставить на 1 ч в холодильник. Затем выложить мясо в глубокую сковороду с раскаленным жиром и обжарить со всех сторон до

зарумянивания. После этого залить его пивом, посыпать лимонной цедрой, тмином и хлебными крошками, накрыть крышкой, поставить в нагретую духовку и тушить до готовности. Готовое мясо нарезать на ломти поперек волокон, выложить на блюдо и украсить веточками зелени.

Баранина в укропном соусе

Вам потребуются: 500 г баранины, 3 горошины черного перца, 1 лавровый лист, 1 чайная ложка соли.

Для соуса: 250 мл мясного бульона, 30 г масла, 30 г муки, 1 ст. ложка уксуса, 1 чайная ложка сахара, 1 яичный желток, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо промыть, обсушить, натереть солью, посыпать перцем, измельченным лавровым листом, залить небольшим количеством воды и тушить под крышкой в течение 1?ч. Готовое мясо вынуть, слегка остудить и нарезать ломтиками. *Соус:* сливочное масло растопить на сковороде, добавить муку, слегка ее подрумянить и развести бульоном. Полученную подливку заправить уксусом, сахаром, солью и перцем. Желток взбить с несколькими ложками мясного бульона и влить в соус. В конце добавить измельченный укроп. В готовый соус положить ломтики мяса и слегка прокипятить при слабом кипении.

Говядина, тушенная с квасом

Вам потребуются: 750 г говядины, 3 луковицы, 2 моркови, 750 мл кваса, 100 г сухарей, 50 г топленого сала, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Морковь очистить и натереть на крупной терке. Луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нарезать тонкими полукольцами, а затем спассеровать в жире. После этого добавить к нему натертую морковь и потушить вместе. Мясо нарезать порционными кусками, выложить на сковороду с луком и морковью и обжарить. В конце жарки добавить квас, молотые сухари, молотый перец, соль и тушить до готовности. Подать с отварным картофелем.

Бефстроганов

Вам потребуются: 1 кг мякоти говядины, 3 луковицы, 1 ? ст. ложки муки, 1 стакан сметаны, топленое или растительное масло, перец, соль.

Готовим так.

Мякоть говядины обмыть и обсушить, очистить от пленок, разрезать поперек волокон на пласты толщиной 2 см и отбить молотком. Затем нарезать каждый пласт продолговатыми кусочками длиной 3–4 см, посыпать их солью, перцем и

поджарить в масле на хорошо разогретой сковороде, пока кусочки не подрумянятся. Перемешивать мясо надо непременно вилкой. После этого добавить мелко нашинкованные луковицы, муку. Пожарить все вместе еще 2 мин, затем переложить мясо в кастрюлю, залить сметаной, прокипятить. На гарнир подать отваренный рассыпчатый рис.

Бефстроганов по-домашнему

Вам потребуются: 500 г мяса (мякоти), 3 ст. ложки жира, 1 ст. ложка муки, 150 г сметаны, 1 ? -2 стакана бульона, 1 ст. ложка томатного пюре, 3 луковицы, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Предварительно нарезанное на тонкие куски мясо отбить и нарезать длинными брусочками длиной 3–4 см и толщиной примерно 0,5 см. Лук нарезать ломтиками и поджарить на сковороде. Мясо обжарить в течение 7 мин, положить в него поджаренный лук, добавить томатного пюре и жарить еще 5–7 мин, затем положить предварительно подсушенную муку, сметану и влить бульон. Дать прокипеть 2–3 мин, заправить солью, перцем.

Бефстроганов из отварного мяса под соусом бешамель

Вам потребуются: 400 г мяса, 40 г сливочного масла, томатный сок, 80 г сметаны, зелень, соль.

Для соуса: 40 г муки, ? стакана молока, соль.

Готовим так.

Соус: муку развести в 4 ложках холодного молока, процедить, влить остальное горячее молоко и довести до кипения. Посолить по вкусу.

Мясо отварить, нарезать тонкими полосками, выложить на сковороду, залить соусом, добавить по вкусу томатный сок и варить на слабом огне 10 мин. Перед окончанием варки посолить и добавить сметану.

При подаче к столу заправить растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Тефтели в томате

Вам потребуются: 500 г мяса, 100 г белого хлеба, 1 луковица, 100 г томатного пюре, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, чеснок, лавровый лист, 1 ст. ложка острого томатного соуса, 1 стакан мясного бульона, перец, соль.

Готовим так.

Белый хлеб замочить в воде. Мясо пропустить через мясорубку вместе с отжатым хлебом и репчатым луком, хорошо перемешать. Из полученного фарша сформовать шарики массой 20–30 г, обвалять их в муке и обжарить. Обжаренные тефтели сложить в неглубокую кастрюлю, добавить томатное пюре,

мясной бульон, перец, лавровый лист, растертый с солью чеснок и тушить на слабом огне 10–15 мин, заправить острым томатным соусом.

Ребрышки, тушенные с горохом

Вам потребуются: 350 г свиных ребрышек, 30 г топленого сала, 400 г гороха, 50 г моркови, 80 г репчатого лука, зелень укропа, соль.

Готовим так.

Свиные ребрышки порубить по 2 кусочка на порцию, посолить, обжарить с луком и морковью. Сложить в кастрюлю или сотейник, соединить с отваренным горохом, чередуя его с мясом слоями, залить бульоном и тушить до готовности. За 5 мин до подачи на стол добавить мелко порезанную зелень укропа.

Баранина деликатесная

Вам потребуются: 1 кг баранины, 4 зубчика чеснока, розмарин, 60 г сливочного масла или маргарина, 4 ломтика грудинки или свиного сала, ? стакана белого сухого вина, 250 г очищенных помидоров, зелень петрушки, мясной бульон, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Нашпиговать мясо 2 зубчиками чеснока, разрезанными пополам, листиками розмарина, посолить, поперчить, свернуть рулетом, перевязать ниткой и обжарить в сливочном масле или маргарине. Несколько минут поварить грудинку или свиное сало, процедить, смешать с мясом и жарить до получения золотистого оттенка. Посолить, поперчить, добавить 2 зубчика чеснока, полить вином, дать ему испариться, положить помидоры, мелко нарезанную петрушку, закрыть крышкой и оставить на небольшом огне на 40–45 мин, подливая бульон. Подать к столу, удалив нитку, с ломтиками грудинки и соусом.

Рагу из баранины

Вам потребуются: 500 г баранины (грудинка или лопатка), 500 г картофеля, 2 моркови, 1 репа, 1 корень петрушки, 1 луковица, 2 ст. ложки томатного пюре, 2–3 стакана бульона или кипятка, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, 5–6 горошин черного перца, 1–2 лавровых листа, зелень петрушки, соль.

Готовим так.

Куски баранины с косточками посолить, положить в хорошо разогретый с жиром сотейник, обжарить до образования румяной корочки, посыпать мукой и, помешивая, жарить еще 2–3 мин.

Затем влить горячий бульон или воду, положить томатное пюре, накрыть крышкой и тушить на маленьком огне 45–60 мин. Морковь, картофель, репу, лук, корень петрушки очистить,

вымыть, нарезать небольшими дольками, слегка их поджарить и добавить в баранину. Посолить, положить перец горошком, лавровый лист и тушить до готовности около 30 мин. Вкус рагу будет тоньше, если все специи завернуть в марлю, потушить вместе с рагу 10–15 мин, после чего марлю со специями удалить. При подаче на стол рагу посыпать измельченной зеленью петрушки.

Рулетики из свинины

Вам потребуются: 500 г свинины (мякоть), 40 г сала, 3 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, 1 ст. ложка десертного вина, 4 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки жира, зелень петрушки или укропа, соль.

Готовим так.

Свинину нарезать на порционные куски, тонко отбить и натереть смесью толченого чеснока и сала. Сыр натереть на крупной терке и смешать с измельченной зеленью. Сырную массу уложить на отбитое мясо, свернуть рулетиками и выдержать в холодном месте 2 ч. Затем сбрызнуть рулетики вином, обжарить до образования румяной корочки, смазать сметаной и жарить, пока сметана не загустеет. Посыпать рулетики тертым сыром и довести до готовности в духовке.

Мясо нутрии с рисом и майонезом по-домашнему

Вам потребуются: 500 г мяса нутрии, 30 г кулинарного жира, 350 г риса, 3 луковицы, 230 г майонеза, зелень укропа, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо порезать на кусочки весом около 30 г, посолить, поперчить, обжарить до подрумянивания и переложить в сотейник.

Луковицы очистить, разрезать на половинки и каждую нашинковать тонкими полукольцами. Измельченный лук спассеровать на жиру.

Рис припустить в небольшом количестве воды. В сотейник с мясом выложить лук и рис, залить все майонезом и тушить до готовности, положив лавровый лист. Готовое блюдо украсить измельченной зеленью укропа.

Гуляш классический

Вам потребуются: 500 г мяса (мякоть), 2 ст. ложки жира, 2 луковицы, 2 ? ст. ложки томатного пюре или 2 чайные ложки томатной пасты, 1 ст. ложка муки, ? стакана сметаны, 1 зубчик чеснока, 2 лавровых листа, сливочное масло, перец, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать небольшими кусочками (по 20–25 г), посолить, поперчить и обжарить до образования румяной корочки. Затем

положить в неглубокую посуду, залить водой или бульоном (1? стакана) и тушить до полуготовности (говядину или баранину – 40–50 мин, свинину и телятину – 20–30 мин). Мелко нарезать лук, слегка поджарить его с жиром и, продолжая жарить, добавить томатное пюре и предварительно подсушенную муку; все это развести соком, полученным при тушении мяса, добавить мелко истолченный чеснок, лавровый лист, сметану и прокипятить. Положить в соус сливочное масло (по вкусу), залить им мясо и тушить до готовности. Подать с рисом, тушенным в бульоне.

Ежики

Вам потребуются: 1 кг мяса (мякоть), 8 луковиц, 2 яйца, 200 г риса, бульон, лавровый лист, перец, соль по вкусу.

Готовим так.

Сырое мясо и нарезанный репчатый лук пропустить через мясорубку с мелкой решеткой, поперчить и посолить. В фарш добавить сырые яйца. Фарш обязательно разбить тяпкой или деревянной лопаткой. В готовый фарш всыпать сырой рис и все хорошенько перемешать. Фарш разделать на круглые шарики и положить их рядами в кастрюлю. Ежики залить мясным бульоном настолько, чтобы он покрыл их, добавить лавровый лист, перец. Тушить ежики до тех пор, пока полностью не сварится рис. Ежики выложить на блюдо и поставить на стол. На гарнир хорошо подать картофель в любом виде, соленые огурцы и помидоры.

Блюда из запеченного мяса

Мясо, запеченное по-русски

Вам потребуются: 500 г постной свинины, 3 зубчика чеснока, 30 г кулинарного жира, 2 луковицы, 500 г картофеля, 15 г сухарей, 75 г томатного соуса, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо порезать на кусочки весом около 30 г, посыпать мелко нарубленным чесноком, поперчить, посолить и обжарить. Затем подготовленное мясо выложить на смазанную жиром сковороду, добавить пассерованные полукольца лука, нарезанный кружочками обжаренный картофель, залить томатным соусом, посыпать сухарями и запечь.

Свинина, запеченная с картофелем в майонезе

Вам потребуются: 500 г свинины, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 1 ст. ложка маргарина, 500 г майонеза, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить и выложить на дно глубокой формы с растопленным маргарином. Затем – слой нашинкованного лука. Последний слой – картофель,

нарезанный тонкими кружочками. Сверху посолить, залить майонезом и запекать в умеренно нагретой духовке около 1?ч.

Свинина, запеченная в фольге

Вам потребуются: 300 г свиной мякоти, сметана, чеснок, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Кусок свинины натереть чесноком, солью и перцем, завернуть в фольгу, положить на противень швом вверх и поставить в духовку. Готовность определить, проколов свинину ножом или вилкой, – должен появиться прозрачный сок. Для получения румяной корочки фольгу развернуть, смазать мясо сметаной, поставить в духовку еще на несколько минут. На гарнир подать кабачки или тушеные овощи.

Свинина, запеченная с сыром и луком

Вам потребуются: 500 г свинины (мякоть), 2 луковицы, 50 г сыра, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка жира, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать порционными кусками, отбить, поперчить, посолить и обжарить с обеих сторон до образования румяной корочки. Луковицы очистить, разрезать пополам, каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами и спассеровать в жире. Сыр натереть на крупной терке и смешать с майонезом. Обжаренное мясо выложить на противень, сверху выложить лук, закрыть его сырной смесью и запечь в духовке.

Мясо «Экзотика»

Вам потребуются: 500 г свинины (филе), ? стакана измельченного чеснока, 1 банка майонеза, 200 г сыра, душистый молотый перец, соль.

Готовим так.

Мякоть нарезать тонкими ломтиками, отбить, уложить на смазанный маслом противень, посолить, поперчить, положить на каждую отбивную измельченный чеснок, ? ст. ложки майонеза, а сверху посыпать натертым на терке сыром. Запечь в духовке до готовности.

Мусака из мясного фарша с картофелем и яйцами

Вам потребуются: 750 г мясного фарша, 2 луковицы, 750 г картофеля, 1–2 моркови, 4 яйца, ? стакана жира, 1 ст. ложка томатного пюре, 4 чайные ложки сливочного масла, ? чайной ложки черного молотого перца, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Готовим так.

Луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Затем обжарить лук в жире,

добавить фарш, посыпать черным и красным молотым перцем, посолить и продолжить обжаривание до готовности фарша. После этого положить томатное пюре, очищенный и нарезанный небольшими кубиками картофель, натертую на крупной терке морковь, залить стаканом горячей воды, переложить на противень, добавить еще немного горячей воды и запечь в умеренно горячей духовке. Сделать в готовой мусаке 4 углубления, разбить в каждое из них по яйцу, слегка посолить, поперчить, положить по чайной ложке сливочного масла, снова поставить в духовку и запекать, пока белок не свернется.

Запеканка из говядины и картофеля

Вам потребуются: 400 г говядины, 2 ст. ложки жира, 2 луковицы, 1 кг картофеля, 1 стакан молока, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 яйцо, ? стакана сметаны, перец, соль.

Готовим так.

Картофель очистить, вымыть, залить горячей водой, посолить и сварить до готовности. Горячий картофель помять и разбавить горячим молоком.

Мякоть отварной говядины нарезать кусочками, положить на сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить до образования румяной корочки. После этого пропустить через мясорубку, посыпать солью, перцем, добавить пассерованный лук и хорошо перемешать.

Противень смазать сливочным маслом, посыпать панировочными сухарями, положить половину картофельного пюре, на него ровный слой фарша, поверх него – слой картофельного пюре. Затем поверхность смазать яйцом, взбитым со сметаной, и сбрызнуть разогретым сливочным маслом. Запеканку поставить в горячую духовку и запечь до образования румяной корочки. Подать с овощным салатом.

Запеканка из мяса, моркови и соленых огурцов

Вам потребуются: 500 г постной вареной свинины, 150 г шпика, 75 г белого черствого хлеба, 1 яйцо, 500 г моркови, 2 соленых огурца. 1 луковица, 2 стакана молока, 1 ст. ложка сливочного масла, панировочные сухари, соль.

Готовим так.

Хлеб замочить в молоке и слегка отжать. Морковь очистить, нарезать брусочками и припустить в небольшом количестве воды до мягкости. Огурцы натереть на крупной терке. Мясо, шпик, хлеб, лук и морковь дважды пропустить через мясорубку, добавить соль, яйцо, молоко, огурцы и все перемешать. Массу выложить в форму для запекания, смазанную маслом, посыпать панировочными сухарями и запекать в духовке при умеренном

нагреве 30 мин.

Запеканка из свинины и макарон

Вам потребуются: 500 г вареной мякоти свинины, 500 г макарон, 2 луковицы, 50 г жира, 4 яйца, 2 стакана молока, панировочные сухари, соль.

Готовим так.

Макароны отварить в подсоленной воде до готовности, воду слить, а макароны промыть холодной водой. Луковицы очистить, разрезать пополам, каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами и обжарить в жире. Мясо пропустить через мясорубку, смешать с жареным луком и посолить. Яйца взбить, добавить молоко и макароны.

Форму для запекания смазать жиром и выложить в нее половину приготовленной макаронной массы. На нее уложить мясную массу, а сверху положить оставшиеся макароны. Переложить все кусочками жира, посыпать панировочными сухарями и запекать в духовке 30 мин. Сначала форму держать закрытой, а в конце запекания крышку снять. Подать к столу с салатом из свежей капусты.

Запеканка из макарон, мясного фарша и сыра по-итальянски

Вам потребуются: 250 г мясного фарша, 250 г макарон, 250 г сыра моццарелла, 150 г брынзы, 4 ст. ложки оливкового масла, 1 луковица, 1 помидор, 2 моркови, 100 г корня сельдерея, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки томатной пасты, 3 яйца, 300 мл мясного бульона, пучок базилика, черный молотый перец, красный молотый перец, соль.

Готовим так.

Макароны отварить до готовности. Морковь, лук, сельдерей и чеснок очистить, мелко нашинковать и потушить в глубокой сковороде на масле. Добавить фарш и тушить в течение 6 мин, а затем положить томатную пасту, влить бульон, посолить, поперчить и варить в течение 10–15 мин на умеренном огне. Помидор и сыр моццарелла нарезать кружочками. Смешать макароны с подготовленным фаршем, уложить их в смазанную маслом форму, сверху выложить ломтики помидора и сыра, посыпать зеленью базилика. Брынзу измельчить, слегка взбить с яйцами и этой смесью полить сверху. Запекать в духовке в течение 40 мин при температуре 200 °С.

Окорок запеченный

Вам потребуются: 500 г окорока, 2 стакана ржаной муки, вода.

Готовим так.

Из ржаной муки и воды замесить густое тесто и раскатать две лепешки. Одну положить на смоченный холодной водой

противень, а на нее – предварительно посоленный окорок салом вверх. Другой лепешкой накрыть и защипать края. Запекать в духовке около 3 ч.

Мясной паштет в корзиночках

Вам потребуются: 300 г постной свинины, 1 луковица, 1 яблоко, 2 ст. ложки риса, сваренного до полуготовности, ? стакана воды, 1 ст. ложка жира, сахар, черный молотый перец, соль.

Для корзиночек: 300 г муки, 200 г маргарина, 3 желтка, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить на жире, добавить тонко нашинкованный репчатый лук и поджарить все до готовности. Затем смесь дважды пропустить через мясорубку, причем второй раз – вместе с измельченным яблоком. К полученной массе добавить соль, перец, рис, сахар и воду, а потом, помешивая, тушить 15 мин.

Корзиночки. Порубить маргарин, смешать с мукой, добавить яичные желтки и соль и вымешать. Если полученное песочное тесто окажется слишком жестким, можно добавить 1–2 ст. ложки сметаны. Тесто тонко раскатать, вдавить в формочки для кекса (диаметром около 5 см), поставить их в духовку. Когда корзиночки станут светло-коричневого цвета, аккуратно их вынуть, остудить и наполнить паштетом. Перед подачей к столу корзиночки с паштетом подогреть в духовке.

Паштет можно подать не только в корзиночках из теста, но и в розетках или на ломтиках пшеничного хлеба.

Голубцы, пельмени

Голубцы со свининой

Вам потребуются: 1 кг белокочанной капусты, 100 г жира, 70 г томатного пюре, 2 ст. ложки муки, ? стакана сметаны, вода, соль.

Для фарша: 500 г свиного филе, 2 луковицы, 1 ст. ложка сливочного масла, 75 г риса, перец, соль.

Готовим так.

Из мягкого кочана средней величины вырезать кочерыжку, положить его в подсоленный кипяток и обварить, чтобы листья стали эластичными. Вынуть кочан из воды и отделить от него листья. Толстую часть листьев можно аккуратно срезать ножом или слегка отбить деревянным молоточком. *Фарш:* свиное филе пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком, добавить сливочное масло, отваренный до полуготовности рис, посолить, поперчить. Массу тщательно вымешать. На подготовленные капустные листья выложить начинку и завернуть их конвертом.

Голубцы обвалять в муке и обжарить в разогретом жире до коричневого цвета. Переложить голубцы в кастрюлю, подлить бульон или горячую воду. На сковороде в жире обжарить томатное пюре, добавить его в кастрюлю и тушить голубцы до готовности. Затем добавить сметану.

Пельмени уральские

Вам потребуются:

Для теста: 2 стакана муки, ? яйца, ? стакана воды, соль по вкусу.

Для фарша: по 150 г мякоти говядины и свинины, 120 г мякоти баранины, 50 г сливочного масла, 2 г мускатного ореха, 2–3 ст. ложки сливок, 1–2 луковицы, черный молотый перец, соль по вкусу.

Для приправы: 3–4 зубчика чеснока, 2 ст. ложки сливочного масла, 3 ст. ложки уксуса, черный молотый перец, соль по вкусу.

Готовим так.

Тесто: муку просеять, насыпать горкой, в центре сделать лунку, влить воду, ? яйца, посолить, замесить крутое тесто, оставить на 20–30 мин, прикрыв холщовой салфеткой. *Фарш:* говядину, свинину и баранину два раза пропустить через мясорубку вместе с маслом и мускатным орехом, посолить, поперчить, перемешать. Постепенно влить в фарш сливки, добавить мелко нашинкованный лук и все тщательно перемешать. Тесто раскатать в виде жгута, нарезать кусочками, из которых раскатать тонкие лепешки, сверху положить по чайной ложке мясного фарша и защипнуть. Взбить оставшуюся часть яйца, смазать им готовые пельмени, выложить на противень, посыпанный мукой, и поставить на холод.

Готовить пельмени на пару 10–15 мин. Подать, заправив тертым чесноком, смешанным с растительным маслом, уксусом, солью, перцем.

Пельмени сибирские

Вам потребуются:

Для теста: 700 г муки, 1 ? стакана воды, 2 яйца, 1 чайная ложка соли (без верха).

Для фарша: 600 г говядины, 300 г свинины, 2 луковицы, ? стакана бульона, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Фарш: мясо пропустить через мясорубку, добавить натертый на терке лук, бульон, перец, соль и все тщательно перемешать. *Тесто:* из муки, 1 яйца, воды и соли замесить не очень крутое тесто, накрыть его салфеткой и оставить на 25–30 мин. Раскатать из теста лист толщиной до 2 мм и смазать его яйцом. Во всю длину раскатанного теста на расстоянии 3–4 см от края положить

шарики фарша диаметром 2 см на расстоянии между ними в 2–3 см. Закрыть шарики краем теста, прижать руками вокруг шариков и вырезать пельмени металлической формой в виде полмесяца.

Готовые изделия опустить в подсоленную кипящую воду, осторожно помешать, чтобы пельмени не пристали ко дну, а когда они всплывут, оставить на 5–6 мин при очень слабом кипении. Сваренные пельмени вынуть шумовкой на блюдо и полить маслом.

Рулеты, студни

Рулет из свиных ножек и головы

Вам потребуются: ? свиной головы, 2 ножки, 1 луковица, 2 моркови, 3 лавровых листа, 5 горошин душистого перца, сельдерей, лук-порей, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Промытые и разрубленные голову и ножки залить холодной водой так, чтобы она полностью покрывала мясные продукты в кастрюле, и варить в закрытой посуде 2–3 ч вместе с кореньями и пряностями до отделения мякоти от костей. Отделить мякоть, порубить ее, добавить молотый перец, размельченный лавровый лист, соль и все перемешать. Приготовленное таким образом мясо положить на целлофан или двойную марлю, свернуть в виде рулета, туго перевязать шпагатом и варить 25–30 мин в том же бульоне. Затем охладить, вынуть из бульона и положить под гнет.

Рулет из говядины

Вам потребуются: 800 г говядины, 200 г шпика, 3 яйца, 3 ст. ложки молока, 10 г жира для жаренья, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Говядину отрезать так, чтобы получился широкий кусок. Мясо отбить, посыпать солью и молотым перцем. На поверхность говядины уложить тонко нарезанные ломтики шпика, а сверху – яичницу, приготовленную из яиц, молока и жира. Подготовленную таким образом говядину осторожно завернуть в ткань или целлофан, перевязать суровой ниткой и варить 2 ч. Готовую говядину охладить и положить под груз между двумя дощечками на 5 ч. Затем удалить ткань или целлофан и нарезать ломтиками. К столу подать с огурцами и помидорами.

Студень

Вам потребуются: ? часть небольшой свиной головы, 2 свиные ножки, 2 моркови, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 2 лавровых листа, 5 зубчиков чеснока, 10 зерен душистого перца, вода (на 1 кг мяса – 2 л воды), соль.

Готовим так.

Ножки и голову хорошо очистить, промыть, залить холодной

водой и варить на медленном огне 3–4 ч, снимая пену и жир. Сваренное мясо вынуть из бульона, отделить от костей и нарезать небольшими кусочками. Кости снова положить в бульон, посолить, добавить коренья и варить еще 1 ч. В конце варки положить лавровый лист и перец. Затем вынуть кости, процедить бульон, дать отстояться и слить. Нарезанное мясо и овощи положить в процеженный бульон, дать закипеть и разлить в формы или миски. В каждую емкость положить пропущенный через чесночницу чеснок. Посуду поставить в холодильник для застывания.

Перед подачей на стол посуду опустить на несколько секунд в горячую воду, чтобы легче было опрокинуть студень на плоскую тарелку. К студню подать уксус, горчицу, соленые огурцы, хрен или майонез.

Сальтисон

Вам потребуются: 1 свиная голова, 4 свиные ножки, свиной желудок или толстые кишки, 10 горошин черного перца, 2–3 лавровых листа, 4 зубчика чеснока, 1 чайная ложка тмина, 2 стакана бульона, соль.

Готовим так.

Тщательно очищенную свиную голову варить вместе с ножками, добавив соль по вкусу, лавровый лист и перец горошком, до тех пор пока мясо не начнет отставать от костей. Вынуть его, остудить и мелко нарезать, добавить молотый чеснок и тмин, влить 2 стакана бульона, в котором варилось мясо, перемешать и начинить смесью предварительно вывернутые и тщательно промытые желудок или толстые кишки. Желудок зашить, а кишки перевязать шпагатом и положить вариться в тот же бульон, в котором варилась голова. Варить на слабом огне 1 ? -2 ч, после чего осторожно вынуть, остудить и, прижав доской, положить гнет. Через 1–2 дня сальтисон положить в холодное и проветриваемое место.

Ножки свиные фаршированные

Вам потребуются: 2 свиные ножки, 500 г постной свинины, 1–2 луковицы, 1 корень петрушки, 1 лук-порей, 1 яйцо, 1 чайная ложка сливочного масла, 1 морковь, зелень сельдерея, ломтик белого хлеба, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Свиные ножки тщательно очистить и вымыть, после чего осторожно отделить мясо и кости так, чтобы кожа осталась целой. Репчатый лук и лук-порей мелко нашинковать и спассеровать на масле. Ломтик хлеба замочить в воде или молоке. Мясо, лук и хлеб пропустить через мясорубку, добавить перец, соль, яйцо и тщательно перемешать. Нафаршировать этим фаршем свиную

кожу и зашить. Варить около 2 ч в подсоленной воде вместе с кореньями. Затем ножки вынуть и положить под груз между двумя дощечками. Охлажденные ножки нарезать ломтиками, уложить на блюдо, залить бульоном, в котором они варились, и дать застыть.

Шашлыки

Шашлык из говядины

Вам потребуются: 1 кг говяжьего филе, 2 лавровых листа, 4 бутона гвоздики, корица, 5 зубчиков чеснока, 4 луковицы, 6 помидоров,

1 бутылка сухого вина, 1 чайная ложка уксусной кислоты, 1 ст. ложка сахара, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо нарезать кусочками, залить вином и мариновать в течение 4 ч. Затем вынуть его из маринада, положить слоями в посуду, каждый слой посыпая солью, перцем, измельченным лавровым листом, гвоздикой и корицей, перекладывая кружочками лука и помидора, сбрызгивая вином, к которому добавлены уксусная кислота и сахар. Оставшимся вином залить последний слой мяса, положить сверху небольшой груз и мариновать 2 дня. Затем кусочки мяса насадить на шампуры и жарить на горячих углях, неоднократно сбрызгивая маринадом.

Шашлык из баранины по-кавказски

Вам потребуются: 1 кг мякоти баранины, 5 луковиц, лимонный сок, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мякоть баранины без сухожилий нарезать кусочками, посолить, поперчить, смешать с мелко нарезанным луком, смочить лимонным соком, перемешать, плотно уложить в стеклянную или эмалированную посуду и поставить в холодильник на 4–6 ч. Когда мясо промаринуется, нанизать его на шампуры, перемешивая мясные кусочки с кружками репчатого лука. Затем смазать шашлык курдючным салом или сливочным маслом и жарить на решетке над раскаленными углями. Готовый шашлык можно подать на шампурах или выложить на блюдо, посыпать сыром, крупно нашинкованным луком, помидорами и дольками лимона. Отдельно к шашлыку подать острый кетчуп.

Мясо «Хе» по-уссурийски

Вам потребуются: 250 мерзлого мяса, 250 г репчатого лука, 250 г моркови, 2 зубчика чеснока, растительное масло, уксус, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мерзлое мясо настрогать в виде вермишели и залить 9 %-ным уксусом на 15–20 мин. Морковь очистить и нарезать очень тонкой

соломкой. Луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Промаринованное мясо отцедить и смешать с морковью и луком. В кипящее растительное масло всыпать перец и соль и залить этой смесью мясо. Затем добавить пропущенный через чесночницу или измельченный чеснок и все тщательно перемешать. Мясо поставить для пропитки в холодильник на 8–9 ч.

Колбасы

Колбаса литовская

Вам потребуются: 450 г свинины, 50 г несоленого сала, 40 г репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 30 мл воды, свиной жир, свиные тонкие кишки, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Свиное мясо, лук и чеснок пропустить через мясорубку с крупной решеткой, соединить с салом, нарезанным мелкими кубиками, водой, солью и специями. Приготовленным фаршем не туго заполнить тонкие свиные кишки и варить колбасу в кипящей подсоленной воде 15–20 мин. Затем колбасу обжарить на сковороде. Подать с тушеной капустой или картофельным пюре.

Латгальские колбаски с чесноком

Вам потребуются: 800 г постной свинины, 200 г свежего шпика, 1 головка чеснока, тмин, ? стакана воды, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо дважды пропустить через мясорубку, шпик нарезать маленькими кубиками, чеснок растолочь.

Смешать мясной фарш, шпик и чеснок, добавить тмин, воду, перец и соль и все тщательно вымешать. Затем начинить этой массой хорошо обработанные кишки, концы их завязать. Сначала колбаски варить 15 мин в кипятке, а затем жарить в жире до коричневого цвета.

Колбаски домашние деревенские

Вам потребуются: 800 г свинины, 100 г свиного сала, 30 г свиных тонких кишок, ? стакана воды, 1 г селитры, 3 г сахара, 10 г чеснока, специи и соль по вкусу.

Готовим так.

Свинину пропустить через мясорубку, чеснок измельчить, сало нарезать небольшими кубиками, добавить соль, перец, лавровый лист, сахар, селитру, воду и все перемешать. Наполнить этим фаршем кишки. Колбаски сушить 24 ч в подвешенном состоянии.

Маленькие колбаски из свинины и говядины

Вам потребуются: 1 кг свинины, 100 г говядины, 2 луковицы,

5 зубчиков чеснока, 1 ст. ложка водки, 1 чайная ложка крахмала, 1 ? стакана воды, жир для жаренья, тмин, черный молотый перец, 1 чайная ложка соли.

Готовим так.

Мясо дважды пропустить через мясорубку, второй раз – вместе с рубленым луком. К фаршу добавить толченый чеснок, тмин, водку, крахмал, воду, перец и соль. Массу тщательно вымешать и оставить для набухания на 1 ч.

Наполнить фаршем кишки, разрезать их на кусочки длиной 15 см, концы завязать. Жарить колбаски на разогретом жире, время от времени переворачивая.

Колбаски из свинины и картофеля

Вам потребуются: 800 г постной свинины, 300 г картофеля, 1 ст. ложка водки, тмин, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мясо дважды пропустить через мясорубку, смешать с натертым на мелкой терке картофелем, добавить водку, тмин, перец, соль и тщательно вымешать фарш.

Наполнить фаршем кишки, разрезать их на кусочки длиной 15 см, концы завязать. Жарить колбаски на разогретом жире, время от времени переворачивая.

Колбаса ливерная

Вам потребуются: 1 кг свиной печени, сердце, почки, язык, ? кг свежего свиного сала, кишки, лавровый лист, черный перец горошком, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Печень вымочить в холодной воде, нарезать тонкими ломтиками, облить кипятком и оставить на 15–20 мин. Из сердца вырезать кровеносные сосуды. Почки очистить от жира и пленок, положить в кастрюлю, залить холодной водой и довести до кипения. После этого воду слить, почки промыть. Подготовленные почки отварить вместе с сердцем, языком и пряностями, затем вынуть из бульона, охладить и пропустить через мясорубку вместе с печенью. Массу хорошо растереть. Отдельно сварить сало, нарезать мелкими кусочками, смешать с фаршем и, добавив молотый перец и соль, снова все перемешать. Начинить этой массой подготовленные толстые свиные кишки и варить 10–15 мин.

Ливерная колбаса пригодна для быстрого употребления.

Блюда из птицы

Жаркое «Берестье»

Вам потребуются: 600 г куриного мяса, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки маргарина, 2 ст. ложки изюма, 2 ст. ложки измельченных грецких орехов, соль.

Готовим так.

Луковицы очистить, мелко нашинковать и спассеровать. Картофель очистить, нарезать ломтиками и обжарить до золотистого цвета. Мясо нарезать небольшими кусочками, обжарить, переложить в жаровню, добавить лук, ломтики жареного картофеля, промытый изюм, измельченные орехи и соль. Все залить сметаной и тушить на небольшом огне около 30 мин.

Плов с уткой

Вам потребуются: 1 тушка утки, 300 г риса, 2 моркови, 3 ст. ложки томатного соуса, черный перец горошком, лавровый лист, соль.

Готовим так.

Утку разрезать на кусочки с косточками, слегка обжарить, сложить в кастрюлю, залить кипятком, положить черный горький перец горошком, лавровый лист, посолить и тушить на медленном огне.

Рис промыть, обсушить. Нашинкованный лук обжарить. Натереть на крупной терке морковь, смешать с томатом. В кастрюлю с тушеным мясом сложить слоями рис, лук, морковь. Добавить воды столько, чтобы бульона было на 3 см выше содержимого. Тушить до готовности на медленном огне, не перемешивая.

Утка фаршированная

Вам потребуются: 1 тушка утки, 300–400 г крупы (гречневой, перловой или риса), 2 яйца, 1 яичный белок, 40 г жира, перетопленного из утки, 80 г репчатого лука, 30 г сушеных грибов, потроха, зелень укропа и петрушки, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Предварительно обработанную тушку хорошо размять на разделочной доске. Вдоль спины по позвоночнику острым ножом сделать надрез и вынуть основные кости, стараясь не задеть шкурку. Выломать из плечевого сустава крылья, из тазобедренного – ножки. Тушку посолить и оставить на 2 ч. Тщательно промытые овощи, грибы и потроха залить подсоленным кипятком и отварить до готовности. Жидкость отцедить. Крупу перемешать с яичным белком, залить кипящим отваром, в котором варились овощи и грибы, и сварить рассыпчатую кашу. Сваренную кашу выложить в миску и охладить. Грибы и потроха измельчить. Репчатый лук мелко нашинковать и обжарить в утином жире до золотистого цвета. Желтки отделить от белков. Белки взбить в крутую пену, желтки перетереть с зажаренным луком. Кашу перемешать со всеми

компонентами, добавить соль, перец, зелень и в последнюю очередь взбитые белки. Начинить этой смесью утку, зашить все просветы. Тушку положить на смазанный жиром противень или в жаровню, полить сверху жиром, сбрызнуть водой и поставить в предварительно хорошо нагретую духовку. Жарить утку 1 ? -2 ч, периодически поливая соусом и сбрызгивая водой. Готовую птицу положить на овальное блюдо, отрезать крылья и ножки, нарезать поперечными кусками толщиной в 2–3 см и полить соусом. Оставшийся соус подать в соуснике. Утку украсить зеленью. Подать с квашеной или тушеной капустой.

Курица под соусом из грецких орехов

Вам потребуются: 1 курица (около 2 кг), 300 г грецких орехов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 луковица, 100 белого черствого хлеба, 200 мл куриного бульона, щепотка красного молотого перца, соль.

Готовим так.

Тушку курицы промыть, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену и продолжать варить при слабом кипении 1 ? -2 ч.

Соус: лук нарезать кубиками, спассеровать на масле до светло-золотистого цвета, охладить и пропустить через мясорубку. Хлеб размочить в бульоне, пропустить через мясорубку и соединить с молотыми грецкими орехами, солью, перцем и подготовленным луком. Соус должен иметь консистенцию майонеза. Если он получится слишком густым, можно развести его небольшим количеством куриного бульона. Готовую курицу охладить, мякоть отделить от костей, нарезать тонкими ломтиками, уложить на блюдо и полить соусом. Подать в холодном виде.

Курица под апельсиновым соусом

Вам потребуются: 500 г куриного филе, 1 апельсин, 1 лимон, 1 луковица, 3 ст. ложки йогурта без добавок, 1 чайная ложка черного чая, сливочное масло, чеснок, 2 ст. ложки апельсиновой цедры, 1 чайная ложка красного молотого перца, соль.

Готовим так.

Соединить сок лимона, апельсина, настой черного чая, добавить красный перец, ? чайной ложки соли, ? чайной ложки тертого чеснока и мелко нарезанный лук. Залить этой смесью куриное филе и поставить его в холодильник на 1 ч. Затем филе выложить на сито, а когда стечет маринад, обжарить на сливочном масле с обеих сторон до золотистой корочки. Влить в сковороду маринад и тушить филе на слабом огне 20 мин. В йогурт добавить апельсиновую цедру и соединить с куриным филе, продолжая тушение в течение 1 мин. Подать вместе с

соусом, в котором она тушилась.

Цыпленок с баклажанами

Вам потребуются: 600 г филе цыпленка, 40 г сливочного масла 60 г белого вина, 10 г томатного пюре, 300 г баклажанов, 20 г муки, 40 г оливкового масла, 80 г помидоров, 10 г чеснока, 400 г картофеля, зелень петрушки, соль.

Готовим так.

Филе цыпленка обжарить на оливковом масле, залить белым вином и бульоном, добавить томатное пюре, чтобы получился соус розового цвета, посолить, посыпать измельченной зеленью петрушки и тушить до мягкости.

Баклажаны очистить, нарезать кружочками, посолить, выдержать 20 мин, отцедить горький сок, запанировать в муке и обжарить с двух сторон до образования румяной корочки. Помидоры нарезать мелкими кубиками, обжарить, добавить измельченный чеснок. Картофель нарезать соломкой и обжарить в смеси оливкового и сливочного масла.

Приготовленное филе цыпленка полить соусом, в котором оно тушилось. Баклажаны разложить вокруг мяса, на них положить поджаренные помидоры, с обеих сторон разложить жареный картофель. Подать с овощным салатом.

Цыпленок по-королевски

Вам потребуются: 550 г грудки цыпленка, 60 г зеленого сладкого перца, 90 г свежих грибов, 90 мл сливок, 30 г сливочного масла, 1 яичный желток, 45 мл сухого белого вина, красный молотый перец, соль.

Готовим так.

Грудку цыпленка без кожи потушить. Зеленый перец нарезать узкими полосками и тушить в сливочном масле на слабом огне, затем добавить нарезанные ломтиками свежие грибы, посолить и тушить до готовности. Влить сливки, дать им немного прокипеть, положить нарезанную узкими полосками тушеную грудку цыпленка без кожицы и заправить блюдо красным молотым перцем. Сырой яичный желток растереть с сухим белым вином и полить им приготовленное блюдо. На гарнир подать хорошо обсушенный отварной рис.

Гусь с яблоками

Вам потребуются: 1 тушка гуся, 40 г сливочного масла или маргарина, 500 г яблок, майоран, соль.

Готовим так.

Предварительно обработанную тушку натереть солью и майораном и оставить на 1 ч. Яблоки вымыть, удалить сердцевину с семенами, разрезав их пополам. Начинить ими тушку, зашить, положить на противень или в жаровню, смазанную

растительным маслом, полить сверху жиром, сбрызнуть водой и поставить в хорошо прогретую духовку. Жарить, постоянно увлажняя соусом и сбрызгивая водой. Готового гуся порезать на порции, положить на овальное блюдо, по краям разложить яблоки. Остаток соуса подать в соуснице. Гуся украсить веточками зелени (сельдерей, укроп, петрушка). Подать с тушеной капустой или свеклой.

Гусь жареный с капустой

Вам потребуются: 1 тушка гуся (весом 1,5 кг), 100 г квашеной капусты, 150 г кислых яблок, 80 г репчатого лука, 50 г жира, мускатный орех, лавровый лист, корица, сахар, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Подготовленную тушку гуся вымыть и обсушить. Затем натереть ее корицей, мускатным орехом и посолить. Лук тонко нашинковать и поджарить на жире, смешать с квашеной капустой, измельченными яблоками, перцем, лавровым листом и потушить 15–20 мин. Наполнить внутренность гуся этим фаршем, зашить, уложить в гусятницу и жарить в духовке около 2 ч, переворачивая, поливая жиром и обрызгивая водой.

Индейка, тушенная с рисом

Вам потребуются: 1 индейка (около 1,5 кг), 1 стакан риса, ? стакана изюма без косточек (сабза), 1–2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 1–2 чайные ложки имбиря, 1 луковица, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Готовим так.

Рис отварить до полуготовности, промыть холодной водой, обсушить, перемешать с маслом, яйцами и изюмом, предварительно промытым в горячей воде.

Подготовленную тушку индейки промыть, натереть изнутри имбирем, начинить подготовленным рисом. Начиненную индейку зашить, положить в кастрюлю, обложить мелко нарезанными овощами и пряностями, налить немного кипятку и тушить на слабом огне под крышкой 1 ? -2 ч. После этого снять крышку и поставить тушку на 15 мин в духовку, чтобы она подрумянилась.

Куриное филе, запеченное с рисом и кислым молоком

Вам потребуются: 500 куриного филе, 125 г сливочного масла, 1 стакан риса, 3–4 ломтика хлеба, ? стакана кислого молока, 4 стакана бульона, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рис отварить в течение 20 мин на слабом огне в 3 стаканах бульона, снять с плиты и сразу же прибавить ? часть масла, соль по вкусу и посыпать крупномолотым черным перцем. Хлеб

нарезать кубиками, поджарить его в ? части масла, уложить на противень и залить бульоном. Сверху положить готовый рис, затем кусочки мяса, поджаренные в оставшемся масле. Кислое молоко взбить и равномерно залить им мясо. Запечь в горячей духовке. При подаче нарезать на куски.

Чахохбили

Вам потребуются: 600–700 г курицы, 300 г репчатого лука, 300 г томатно го соуса, 70 г жира, 200 г помидоров, 50 г виноградного или яблочного уксуса, лавровый лист, зелень, перец, соль.

Готовим так.

Курицу порубить на кусочки по 40–50 г и обжарить, затем добавить пассерованный лук, томатный соус, уксус или белое столовое вино, перец горошком, лавровый лист и тушить 1520 мин. Подавая на стол, добавить к чахохбили поджаренные половинки свежих помидоров, посыпать зеленью петрушки и укропа. На гарнир подать рис.

Пельмени с куриным фаршем

Вам потребуются:

Для теста: 700 г муки, 1 ? стакана воды, 2 яйца, 1 чайная ложка соли.

Для фарша: 500 г куриного филе, 100 г твердого сыра, 2 зубчика чеснока, соль.

Готовим так.

Замесить не очень крутое тесто из муки, яиц, воды и соли, накрыть салфеткой и дать постоять 25–30 мин. Филе курицы пропустить через мясорубку вместе с чесноком, добавить натертый на мелкой терке сыр. Все хорошо перемешать. Сформовать пельмени, опустить их в кипящую подсоленную воду, варить 8-10 мин, а когда пельмени всплывут, оставить еще на 5–6 мин при слабом кипении.

Куриные котлеты

Вам потребуются: 1 кг куриного филе, 100 мл сливок, 150 г сливочного масла, 1 желток, 100 г белого хлеба, 1 чайная ложка водки, панировочные сухари, соль.

Готовим так.

Белый хлеб замочить в сливках. Филе курицы и размоченный хлеб пропустить через мясорубку. К полученному фаршу добавить 100 г сливочного масла, водку, яичный желток, посолить, тщательно вымешать. Массу разделать на небольшие котлеты, запанировать их в сухарях и жарить на оставшемся сливочном масле.

Куриные котлеты с грецкими орехами

Вам потребуются: 500 г куриного филе, 120 г ядер грецких

орехов, 80 г сливочного масла, 1 яйцо, ? стакана панировочных сухарей, зелень петрушки, 2 зубчика чеснока, соль.

Готовим так.

Фарш: ядра грецких орехов пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, толченый чеснок, яйцо, соль и тщательно перемешать.

Филе нарезать на пластинки, отбить его до толщины 5 мм, на середину уложить фарш, края соединить и придать форму котлеты. Запанировать котлеты в сухарях и обжарить до образования румяной корочки, а затем сложить их в сотейник и довести до готовности в духовке.

Колбаски куриные с грибами

Вам потребуются: 500 г куриного филе, 200 г жареных шампиньонов, 50 г тертого сыра, майонез, черный молотый перец, соль

Готовим так.

Мясо порезать порционными кусочками, отбить, поперчить и посолить. В середину каждой отбивной выложить немного грибов и тертого сыра, завернуть и связать ниткой. Обжарить все колбаски до полуготовности, выложить в форму, смазать майонезом, налить немного воды (на донышко) и тушить в духовке до готовности.

Рулет из курицы с омлетом

Вам потребуются: 900 г филе курицы, 3 яйца, ? стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла, соль.

Готовим так.

Куриное филе хорошо отбить, посолить, уложить слоем. Яйца смешать с молоком, посолить и зажарить омлет. Выложить его на слой подготовленного куриного филе, свернуть в виде рулета, перевязать нитками, положить в форму, смазанную жиром, и запечь в духовке.

Окорочка в тесте

Вам потребуются: 3 куриных окорочка, 4 ст. ложки растительного масла, 1 кубик куриного бульона.

Для теста: 200 г муки, 2 яйца, 2 ст. ложки топленого масла, 2 головки измельченного чеснока, соль.

Готовим так.

Замесить тесто из муки, соли, яиц, топленого масла, ввести мелко измельченный чеснок. Все тщательно перемешать. Окорочка порубить, положить на глубокую сковороду, залить водой, влить растительное масло, посыпать раскрошенным кубиком куриного бульона. Тушить до полного выпаривания жидкости. Мясо кусочками отделить от костей. Каждый кусочек обмакнуть в тесто и опустить в кипящий жир.

Ножки куриные, фаршированные орехами

Вам потребуются: 500 г куриных ножек, 1 яблоко, 2 ст. ложки ядер грецких орехов, 50 г белого хлеба, 2 яйца, 3 ст. ложки маргарина, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

С куриных ножек осторожно снять кожу, перерубить косточки так, чтобы небольшая часть их осталась со снятой кожицей. *Фарш:* орехи поджарить и мелко порубить. Яблоко очистить от кожуры и семян и нарезать тонкой соломкой. Хлеб без корки натереть на мелкой терке. Мясо отделить от костей, пропустить через мясорубку, соединить с орехами, яблоком и хлебом, добавить яйца, посолить, поперчить и перемешать. Полученным фаршем наполнить куриные ножки, обжарить во фритюре до румяной корочки и довести до готовности в духовке.

Ножки куриные, фаршированные печенью

Вам потребуются: 4 куриные ножки, 2 ломтика черствого белого хлеба, ? стакана молока, 1 куриная печень, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 чайные ложки сметаны, щепотка мускатного ореха, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

С куриных ножек аккуратно снять кожу. Косточки перерубить таким образом, чтобы небольшая их часть осталась с кожей. Мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку, перемешать с размоченным в молоке и отжатым белым хлебом и еще раз пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Полученную массу смешать с измельченным и обжаренным луком и мелко нарезанной и обжаренной куриной печенью, добавить перец, мускатный орех, соль и тщательно перемешать.

Подготовленным фаршем наполнить кожу от ножек, зашить, смазать сметаной, положить на сковороду, смазанную маслом, и запечь в духовке до светло-коричневого цвета.

Куриные крылышки в пивном кляре

Вам потребуются: 500 г куриных крылышек, растительное масло.

Для кляра: 100 г пива, 2 яйца, 3–4 ст. ложки муки, перец, соль по вкусу.

Готовим так.

Смешать пиво, яйца, соль и перец, добавить муку и тщательно вымешать тесто, чтобы не было комочков. Крылышки вымыть, посолить, поперчить, обмакнуть в кляр, напоминающий густую сметану, и обжарить в растительном масле. Подать с овощным гарниром.

Гусиная шейка фаршированная

Вам потребуются: 1 гусиная шейка, 100 г мякоти телятины, 1

гусиная печень, 50 г черствого белого хлеба, 1 стакан молока, 2 яйца, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Из тщательно очищенной, опаленной и промытой гусиной шейки осторожно, чтобы не повредить, чулком снять кожу и очистить ее от жира.

Телятину, гусиную печень и жир, снятый с шейки, вместе с размоченным в молоке белым хлебом пропустить через мясорубку, посолить, поперчить и тщательно растереть деревянной ложкой, добавляя сырые желтки. Затем в массу влить взбитые в пену белки, осторожно перемешать и начинить этой смесью кожу. Начинять нужно не слишком туго, чтобы при дальнейшем приготовлении изделие не лопнуло. Кожу зашить с обоих концов и проколоть в нескольких местах булавкой. Отваривать шейку в подсоленной воде в течение 1 ч.

Гусиная печень под соусом

Вам потребуются: 500 г гусиной печени, ? стакана коньяка или красного вина, 1 яйцо, мука, топленое масло или маргарин, соль.

Для соуса: 2–3 ст. ложки муки, 2 ст. ложки гусиного жира или смальца, 1 стакан красного вина, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

За день до приготовления гусиную печень очистить от пленок и желчных протоков. Посолить, положить в миску, облить коньяком или красным вином и поставить в холодильник до утра, изредка поворачивая печень в маринаде. Спассеровать в смальце или на гусином жире муку до коричневого цвета, развести ее горячим бульоном до консистенции жидкой сметаны, затем слегка проварить, чтобы соус загустел, посолить и поперчить по вкусу, добавить красное вино и довести до кипения.

В день приготовления печень вынуть из маринада, слегка обсушить салфеткой, нарезать кусочками по 60 г, обвалять в муке и окунуть во взбитое яйцо. В глубокой чугунной сковороде разогреть топленое масло или маргарин, быстро обжарить в нем куски печени, выложить на подогретое блюдо и держать в теплом месте.

В сотейник вылить оставшийся маринад и приготовленный соус, прокипятить и добавить ? ст. ложки сливочного масла. Куски печени уложить на порционные тарелки, залить соусом и гарнировать отваренными мелкими клубнями молодого картофеля.

Горячая закуска из печени домашней птицы по-киргизски

Вам потребуются: 250 г печени домашней птицы, 2 луковицы,

2 ст. ложки топленого масла, ? стакана сметаны, ? стакана тертого сыра, соль.

Готовим так.

Печень промыть, нарезать кубиками, посолить и обжарить в масле вместе с луком. Затем уложить в формочки, залить сметаной, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до появления золотистой корочки.

Блюда из печени, почек, сердца, вымени и рубца

Печень жареная

Вам потребуются: 350 г печени, 1 луковица, ? ст. ложки сливочного масла, жир для жаренья, соль.

Готовим так.

Печень залить молоком, выдержать 2 ч, очистить от пленок и желчных протоков, нарезать тонкими ломтиками, посолить, обвалять в муке и жарить в большом количестве жира с обеих сторон. Затем сложить в посуду и сбрызнуть растопленным сливочным маслом. На оставшемся жире поджарить нарезанный кольцами лук и выложить его поверх печени.

Печень, жаренная в яйце

Вам потребуются: 400 г говяжьей печени, 1 ст. ложка муки, 2 яйца, 4 ст. ложки растительного масла, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Печень залить молоком, выдержать 2 ч, очистить от пленок и желчных протоков, нарезать тонкими ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке, затем смочить во взбитых яйцах и жарить на растительном масле.

Печень в сметане

Вам потребуются: 500 г печени, ? стакана сметаны, 2 ст. ложки масла, 1 ст. ложка муки, 1 луковица, 1 стакан воды, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Печень обмыть, положить на 2 ч в молоко, срезать пленки, нарезать ломтиками, посолить, посыпать перцем, обвалять в муке и обжарить. Затем сложить в неглубокую кастрюлю, добавить предварительно поджаренный лук, сметану, сок со сковороды, на которой жарилась печень, воду и тушить на слабом огне 1520 мин. При подаче полить соусом, полученным при тушении и посыпать измельченной зеленью укропа. На гарнир можно подать гречневую кашу, жареный картофель или макароны.

Печень, тушенная с грибами

Вам потребуются: 300 г печени, 50 г сухих грибов, 100 г топленого масла или жира, 100 г сметаны, 2 луковицы, 1 чайная ложка томатного соуса, соль.

Готовим так.

Печень нарезать небольшими кусочками и обжарить. Грибы замочить на 2–3 ч в холодной воде, а затем отварить их в этой же воде, вынуть, охладить и мелко нашинковать, а затем обжарить с луком, нарезанным кольцами.

Печень, грибы и лук положить в горшочек, залить грибным отваром, добавить сметану и томатный соус, закрыть крышкой и довести до готовности в духовке.

Крокеты из печени

Вам потребуются: 200 г жирной свинины, 500 г печени, 2–3 луковицы, 20 г сливочного масла для пассерования лука, 1 яйцо, 40 г жира, 20 г сливочного масла для поливки, панировочные сухари, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Печень немного проварить, пропустить через мясорубку вместе со свининой, добавить пассерованный на масле лук, сырое яйцо, черный молотый перец, соль и все тщательно перемешать. Приготовить небольшие продолговатые крокеты, обвалять их в сухарях и обжарить во фритюре. Готовые крокеты сбрызнуть маслом.

Оладьи из печени

Вам потребуются: 300 г печени, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, соль.

Готовим так.

Печень залить молоком, выдержать 2 ч, очистить от пленок и желчных протоков, пропустить через мясорубку, смешать с сырым яичным желтком и мукой, посолить и тщательно вымешать. Яичный белок взбить в крутую пену и осторожно ввести в печеночную массу.

Полученную смесь выложить ложкой на сковороду с кипящим маслом и слегка обжарить с обеих сторон до розовато-коричневого цвета.

Блинчики с печенью

Вам потребуются:

Для теста: 2 стакана муки, 3 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сахара, 1 чайная ложка соли, 1 ст. ложка растительного масла.

Для начинки: 400 г печени, 2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, сваренных вкрутую, щепотка мускатного ореха, щепотка черного молотого перца, соль.

Для соуса: 1 луковица, 1 морковь, 1 чайная ложка томатного пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка муки, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Соус: репчатый лук мелко нашинковать, морковь натереть на мелкой терке. Обжарить лук и морковь в растительном масле, добавить томатное пюре, еще подержать на огне 5-10 мин, подлить 1 стакан бульона или воды, посолить, поперчить, заправить мукой, обжаренной в 1 ст. ложке сливочного масла, добавить сметану и сливочное масло.

Начинка: печень нарезать небольшими кусочками, обжарить, добавить мелко нашинкованный лук и довести до готовности. Затем лук и печень пропустить два раза через мясорубку, положить сливочное масло, поперчить, посолить и посыпать мускатным орехом. Массу тщательно перемешать. *Тесто:* молоко взбить с яйцами, посолить, всыпать сахар, добавить постепенно муку и все тщательно перемешать. Для того чтобы при выпечке не смазывать сковороду, следует добавить в тесто 1 ст. ложку растительного масла и перемешать еще раз.

Из полученного теста испечь блины, сложить в кастрюлю, смазывая маслом и перекладывая начинкой. Кастрюлю поставить в духовку на небольшой огонь и запечь. Подавая на стол, полить соусом.

Котлеты из печени с рисом

Вам потребуются: 500 г сырой печени, 200 г отваренного риса, 2 яйца, 3 зубчика чеснока, растительное масло, майонез, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Отваренный рис и сырую печень пропустить через мясорубку, добавить яйца, измельченный в чесночнице чеснок, соль и тщательно вымешать массу. Сформовать небольшие котлетки и обжарить их на растительном масле. При подаче на стол нанести сетку из майонеза.

Паштет из печени с салом

Вам потребуются: 500 г свиной печени, 200 г свежего сала, 200 г свиного филе, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 луковицы, 1 морковь, 2 яйца, 1 ломтик булки, /3 стакана молока, 8 черных ягод можжевельника, душистый молотый перец, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Печень очистить от пленки и протоков и нарезать небольшими кусочками. На сковороду выложить нарезанное мясо, печень, нашинкованную соломкой морковь, лук, влить немного воды и потушить до мягкости. Затем массу охладить и два раза пропустить через мясорубку вместе с замоченной в молоке булкой. Добавить размягченное сливочное масло, взбитые яйца, измельченные ягоды можжевельника, соль, перец и растереть с добавлением мелко нарезанного сала до образования рыхлой

массы.

Дно формы выложить тонко нарезанными ломтиками сала, положить печеночную массу, сверху покрыть также ломтиками сала и запекать в духовке в течение 30 мин. Готовый паштет охладить. Перед подачей на стол форму погрузить на несколько секунд в горячую воду и опрокинуть на тарелку.

Печеночный рулет

Вам потребуются: 500 г говяжьей печени, 100 г соленого сала, 3 луковицы, 1 ст. ложка муки, ? стакана растительного масла, 1 морковь, 1 корень петрушки, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Печень нарезать пластами толщиной 1 ? см. Такими же пластами, но толщиной не более чем ? см, нарезать соленое сало и слегка отбить его. Лук мелко нашинковать и слегка обжарить.

Печень выложить одним пластом, сверху разложить сало, на него – слой лука, посолить, поперчить, скрутить рулетом, обвязать нитками, обвалять в муке и опустить в кипящее растительное масло на 2–3 мин. Затем переложить рулет в кастрюлю, добавить нарезанные соломкой морковь и корень петрушки, влить немного воды и потушить. Готовый рулет охладить и нарезать тонкими ломтиками.

Почки тушеные

Вам потребуются: 1 кг почек, 2–3 луковицы, 10 г жира для пассеровки лука, 40 г жира для тушения почек, 1 ст. ложка муки для панировки, 5–6 горошин черного перца, лавровый лист, сок и цедра 1 лимона, 1 стакан бульона.

Готовим так.

Почки очистить от жира и пленок, вымочить в холодной воде, тщательно вымыть, положить в кастрюлю с холодной подсоленной водой и довести до кипения. После этого воду слить, почки обмыть, залить свежей водой и варить 20 мин. Затем нарезать их тонкими ломтиками, еще раз тщательно промыть, обсушить и запанировать в муке. На хорошо разогретом в кастрюле жире спассеровать мелко нашинкованный лук, положить почки и, немного поджарив их, залить бульоном, добавить натертую лимонную цедру и лимонный сок, лавровый лист, перец, соль и все вместе недолго потушить. Если почки долго тушить, они становятся твердыми. Подать с отварным картофелем.

Почки, тушенные по-литовски

Вам потребуются: 700 г говяжьих почек, 2 моркови, 1 корень петрушки с зеленью, 5 шт. картофеля, 3 луковицы, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки топленого сала, 1 ст. ложка муки, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки томатного пюре, 3 зубчика чеснока, черный

молотый перец, соль.

Готовим так.

Почки тщательно промыть, залить водой и вымачивать, меняя воду несколько раз. Затем залить их холодной водой, довести до кипения и слить воду. После этого залить их горячей подсоленной водой, отварить, нарезать нетолстыми ломтиками, обсыпать мукой и обжарить. Затем переложить в кастрюлю, залить водой или бульоном, добавить сметану, томатное пюре и тушить.

Очищенные и нарезанные соленые огурцы, морковь, петрушку, лук и картофель обжарить по отдельности, положить в кастрюлю с почками и тушить до тех пор, пока они не станут мягкими. В конце добавить измельченный чеснок и перец. При подаче на стол блюдо посыпать измельченной зеленью петрушки.

Почки говяжьи в соусе с луком

Вам потребуются: 500 г почек, 600 г картофеля, 1 луковица, 4 соленых огурца, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, 2 лавровых листа, 5–6 горошин душистого перца, соль.

Готовим так.

Почки очистить от жира и пленок, вымочить в холодной воде, тщательно вымыть, положить в кастрюлю с холодной подсоленной водой и довести до кипения. После этого воду слить, почки обмыть, залить свежей водой и варить их до готовности около ч.

Картофель очистить, нарезать дольками и обжарить. Луковицу мелко нашинковать и спассеровать.

Соус: муку поджарить в 1 ст. ложке растительного масла до темно-коричневого цвета, развести 1 ? стаканами горячего бульона, в котором варились почки, и проварить на слабом огне в течение 5-10 мин.

Сваренные почки нарезать небольшими ломтиками, смешать с луком и вместе прожарить 2–3 мин. Затем почки переложить в неглубокую кастрюлю, добавить поджаренный картофель, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы, лавровый лист, перец, залить подготовленным соусом, накрыть крышкой и поставить тушить на 25–30 мин. При подаче на стол почки вместе с гарниром переложить на подогретое блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Рис со свиными почками в соусе

Вам потребуются: 600 г почек, 3 луковицы, 3 ст. ложки муки, 2 стакана нежирного кефира, 50 г воды, 2 стакана костного бульона, ? чайной ложки 9 %-ного уксуса, щепотка сахара, 2 ст. ложки рубленой зелени петрушки, 1 ст. ложка рубленой зелени

укропа, 100 г растительного масла, 300 г отварного риса, 5 горошин душистого перца, щепотка черного молотого перца, соль.

Готовим так.

С почек удалить пленки и жир, разрезать каждую вдоль и вымачивать 2 ч в воде, часто меняя ее. Отцедить и замочить на 2–3 ч в нежирном кефире или кислом молоке, разбавленном водой, часто переворачивая. Вынуть, дать жидкости стечь и нарезать ломтиками.

Луковицы очистить, мелко нашинковать и спассеровать в масле до золотистого цвета. Прибавить почки, несколько раз перемешать (долго почки жарить нельзя, так как они сделаются жесткими), посыпать мукой и, когда она прожарится, влить бульон и довести до кипения. Посолить, заправить уксусом, сахаром, душистым и черным перцем, посыпать рубленой зеленью укропа и петрушки и снять с огня.

Рассыпчатый рис выложить на тарелки и полить соусом с почками.

Гуляш из говяжьего сердца

Вам потребуются: 500 г говяжьего сердца, 1 ст. ложка муки, 70 г растительного масла, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 луковица, 800 г картофеля, лавровый лист, соль.

Готовим так.

Из сердца вырезать кровеносные сосуды, обмыть, нарезать кубиками весом 30–40 г и снова промыть, посыпать перцем и солью и обжарить на сковороде с разогретым маслом и мелко нарезанным луком. После этого обсыпать мукой и жарить еще несколько минут. Обжаренные кусочки сложить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы мясо было полностью покрыто, положить томатное пюре, лавровый лист, закрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 1-1 ? ч. Картофель очистить, обжарить в масле и подать к гуляшу.

Биточки из сердца

Вам потребуются: 550 г сердца, 30 г манной крупы, 30 г муки, 30 г сливочного масла, 180 мл воды, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Сердце вымыть, обсушить, нарезать небольшими кусочками, несколько раз пропустить через мясорубку, добавить манную крупу, воду, перец, соль, перемешать, сформовать биточки, обвалять в муке и обжарить в топленом масле. Затем поставить в духовку и довести до готовности. При подаче полить растопленным маслом.

Вымя, жаренное в сухарях

Вам потребуются: 500 г вымени, 1 луковица, 1 лавровый лист,

5–6 горошин черного перца, 1 ст. ложка муки, 2 яйца, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 2 ст. ложки топленого сала, соль.

Готовим так.

Вымя залить холодной водой на 3 ч, затем переложить его в кастрюлю, залить кипящей водой так, чтобы она только покрывала вымя, довести до кипения, удалить пену и варить на слабом огне без кипения до мягкости. За 1 ч до окончания варки добавить соль, лавровый лист, перец и разрезанную луковицу. Готовое вымя остудить и нарезать широкими тонкими ломтиками, обвалять в муке, яйце и сухарях и обжарить в топленом сале. Подать с картофелем в любом виде.

Гуляш из вымени

Вам потребуются: 500 г вымени, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка растительного масла, 1 ст. ложка томатного пюре, 1 луковица, соль.

Готовим так.

Вымя промыть холодной водой, нарезать кубиками по 30–40 г и снова промыть, посыпать перцем, солью и обжарить на сковороде с разогретым маслом и мелко нарезанным луком, обсыпать мукой и жарить еще несколько минут. Обжаренные куски сложить в кастрюлю, залить горячей водой так, чтобы только покрыть мясо, положить томатное пюре, лавровый лист, накрыть кастрюлю крышкой и тушить на слабом огне 2-2 ? ч. На гарнир подать жареный или отварной картофель.

Вымя с овощами

Вам потребуются: 500 г вымени, 1 морковь, 2 луковицы, 1 шт. сладкого красного перца, 1 помидор, 2 ст. ложки сметаны, мука, жир, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Вымя очистить от пленок и вымочить в течение 6–8 ч. Затем порезать на кусочки, запанировать в муке, после чего обжарить на жире или растительном масле.

В глубокую посуду выложить слоями: вымя, морковь, натертую на крупной терке, измельченный репчатый лук, сладкий перец, нарезанный соломкой, помидор, нарезанный тонкими кружочками, снова вымя и т. д. Уложенные вымя и овощи поперчить, посолить, добавить немного воды и сметану. Посуду поставить в духовку на 40–45 мин. Подать к столу в горячем виде.

Рубец, жаренный с гречневой кашей

Вам потребуются: 500 г говяжьего, свиного или бараньего рубца, 1 луковица, 1 стакан гречневой крупы, 4 ст. ложки растительного масла, соль.

Готовим так.

Гречку слегка поджарить. В кипящую воду влить 1 ст. ложку

растительного масла, всыпать соль, гречку и проварить. Затем посуду с гречкой плотно закрыть крышкой и поместить в горячую духовку до тех пор, пока гречка не станет мягкой. Рубец тщательно зачистить и положить на 5–6 ч в холодную воду, меняя ее каждые 1–2 ч. Затем залить его холодной водой, посолить и варить при слабом кипении 3–4 ч. Сваренный рубец пропустить через мясорубку, посолить, посыпать перцем и обжарить на разогретой сковороде с маслом. Прибавить к рубцу отдельно обжаренный измельченный лук, положить рассыпчатую гречневую кашу, все перемешать и прожарить в течение 3–5 мин.

Рубец с томатным соусом

Вам потребуются: 800 г рубца, 1 морковь, ? корня сельдерея, 2 ст. ложки топленого сала, ? стакана томатного пюре, тмин, чеснок, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рубец тщательно вымыть и зачистить, залить холодной водой и вымачивать 3–4 ч. Затем воду сменить и варить до мягкости 3–4 ч. В середине варки положить морковь и корень петрушки, а в конце варки – лавровый лист и соль. Готовый рубец нарезать лапшой, обжарить, поперчить, посыпать измельченным чесноком, добавить тмин, томатное пюре, влить немного бульона и потушить.

Блюдо подать с кашей, картофельным пюре или тушеной фасолью.

Блюда из мозгов и языка

Мозги бараньи жареные

Вам потребуются: 1 кг мозгов, 1 ст. ложка 9 %-ного уксуса, 5–6 горошин душистого перца, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки рубленой зелени укропа, 100 г растительного масла, 3 лавровых листа, щепотка черного молотого перца, соль.

Готовим так.

Мозги вымачивать в холодной воде в течение 30–40 мин, после чего очистить от пленки, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы мозги были покрыты ею, добавить уксус, лавровый лист, горошины перца и соль. Когда вода закипит, уменьшить нагрев и продолжать варить еще 2530 мин. Готовые мозги вынуть из отвара и дать слегка обсохнуть, после чего каждую половинку разрезать на две части, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в муке и со всех сторон обжарить в масле. Готовые мозги уложить на блюдо, полить маслом, сбрызнуть лимонным соком и посыпать зеленью укропа. На гарнир подать картофельное пюре или жареный картофель.

Мозги, жаренные в сухарях

Вам потребуются: 500 г свиных мозгов, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, 100 г растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, лавровый лист, щепотка молотого черного перца, соль.

Готовим так.

Мозги вымачивать в холодной воде в течение 30–40 мин, после чего очистить от пленки, положить в кастрюлю, залить холодной водой так, чтобы они были покрыты ею, добавить уксус, лавровый лист, горошины перца и соль. Когда вода закипит, уменьшить нагрев и продолжать варить еще 25–30 мин. Готовые мозги вынуть из отвара и дать слегка обсохнуть, после чего каждую половинку разрезать на две части, посыпать солью, молотым перцем, обвалять в муке, а затем, смочив яйцом, – в сухарях. Подготовленные таким образом мозги обжаривать в хорошо разогретом масле в течение 7–8 мин до образования золотистой корочки. Готовые мозги уложить на блюдо, полить маслом и посыпать зеленью петрушки.

Котлеты из мозгов по-новгородски

Вам потребуются: 600 г телячьих мозгов, 2 яйца, 1 луковица, 2 яичных желтка, 3–4 ст. ложки панировочных сухарей, ? ст. ложки растительного масла, зелень петрушки, уксус, черный и красный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мозги замочить в холодной воде в течение 30–40 мин, после чего очистить от пленки. Затем отварить их в соленой, подкисленной уксусом воде и протереть сквозь сито. В получившуюся массу добавить сухари, черный и красный перец, лук, поджаренный в масле, желтки, яйцо, измельченную зелень петрушки и замесить фарш. Сформовать из него котлеты, обмакнуть их во взбитое яйцо, запанировать в сухарях и обжарить на масле.

Тартинки с мозгами по-английски

Вам потребуются: 120 г мозгов, 200 г пшеничного хлеба, 60 г сливочного масла, 100 г сметаны, 2 яйца, 100 г тертого сыра, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Мозги вымочить в холодной воде в течение 30–40 мин, после чего очистить от пленки, положить в кастрюлю, залить холодной водой, посолить и отварить до готовности. Гренки смазать сливочным маслом, на каждую положить ломтик мозга, посолить, поперчить, смазать смесью из сметаны и яиц, посыпать сухарями и тертым сыром, поставить на 15–20 мин в духовку и подать на стол в горячем виде.

Язык отварной по-литовски

Вам потребуются: 1 говяжий язык (около 500 г), 2–3 горошины черного перца. 1–2 лавровых листа, 2–3 зубчика чеснок, щепотка сахара, 25 г соли.

Готовим так.

Язык тщательно вымыть, натереть крупно размолотым перцем, измельченным лавровым листом, чесноком, солью и сахаром, придавить легким грузом и поставить в холодное место на 7–8 дней. Затем отварить его в подсоленной воде с кореньями в течение 2–3 ч. Готовый язык опустить на несколько минут в холодную воду и немедленно снять с него кожу, так как с остывшего языка удалить кожу трудно. Охлажденный язык нарезать тонкими ломтиками. Отдельно подать майонез или хрен.

Язык отварной с соусом из хрена

Вам потребуются: 1 кг говяжьего языка, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 3–4 горошины черного перца, лавровый лист, соль.

Для соуса: 1 корень хрена, 3 яйца, сваренных вкрутую, 200 г сметаны, 1 чайная ложка горчицы, щепотка сахара, уксус, соль.

Готовим так.

Соус: желтки растереть с горчицей, уксусом, смешать с натертым на мелкой терке хреном, рублеными белками, добавить сметану, сахар и соль.

Язык тщательно вымыть щеткой, удалить железы, залить кипятком и варить 20–30 мин. Затем вынуть, опустить в холодную воду, снять кожу, снова положить в бульон, посолить, добавить овощи, специи и варить до готовности. Отварной язык нарезать наискось на ломтики, разложить на блюде, полить соусом. Отдельно подать отварной картофель.

Заливной язык

Вам потребуются: 1 кг языка, 30 г желатина, 1 500 мл бульона, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 2 яйца, сваренных вкрутую, соль.

Готовим так.

Желатин замочить в небольшом количестве холодной кипяченой воды, дать набухнуть в течение 40 мин, а затем распустить на водяной бане и добавить в бульон.

Язык тщательно вымыть щеткой, удалить железы, залить кипятком и варить 20–30 мин. Затем вынуть, опустить в холодную воду, снять кожу, снова положить в бульон, посолить, добавить овощи, специи и варить до готовности. Язык нарезать ломтиками и уложить на блюдо. Украсить овощами, зеленью, кружками отварных яиц, залить бульоном с желатином, дать остыть и убрать на ночь в холодильник.

Язык жареный

Вам потребуются: 500 г языка, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки.

1 яйцо, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 100 г растительного масла, соль.

Готовим так.

Язык тщательно промыть и очистить щеткой, залить кипятком, добавить морковь, лук, корень петрушки и соль. Варить 2 ч на слабом огне. Когда язык сварится, вынуть его из бульона и под струей холодной воды быстро снять кожу. Нарезать язык ломтиками, обвалять их в яйце, запанировать в сухарях, положить на горячую сковороду с разогретым маслом и обжарить с обеих сторон. Подать с отварным картофелем, политым растительным маслом.

Узелки на память

• Мясо рекомендуется мыть в воде комнатной температуры, но ни в коем случае не оставлять его в ней.

• Чтобы не разрушить структуру волокон, мясо для шницеля или рулетов лучше не отбивать, а положить между двумя слоями прозрачной пищевой пленки и раскатать скалкой.

• Мясо станет мягче и вкуснее, если его предварительно вымочить несколько часов в молоке.

• Чтобы мясо стало мягким, залейте его перед приготовлением сильно газированной водой.

• Мясо, предназначенное для отбивных котлет, шницелей и т. д., следует разрезать поперек мышечных волокон, после чего отбить деревянным молотком. В противном случае мясо будет казаться жилистым и не таким мягким.

• Мясо следует резать на мокрой доске, так как сухое дерево впитывает часть сока.

• Старое говяжье мясо станет нежным и быстрее сварится, если обвалять его в горчичном порошке и оставить на ночь. Перед готовкой горчицу смыть холодной водой.

• Замороженное мясо не следует оттаивать в воде. Его нужно обмыть холодной водой и поместить в закрытую посуду на 2–3 ч. Выделившийся при оттаивании сок можно использовать при варке.

• Если вы купили жесткое мясо, положите его в воду с уксусом и дайте постоять 2 ч (на 1 л воды – 1 стакан столового уксуса). Можно при варке влить в воду ложку уксуса или лимонного сока – мясо станет нежнее и вкуснее.

• Чтобы мясо было сочным, а не жестким и безвкусным, надо закладывать его в крутой кипяток. Только тогда образующаяся тонкая белковая пленка предохранит мясо от вываривания,

создаст известную герметичность и сохранит его сочность.

• При варке на сильном огне мясо получается более вкусным, а бульон утрачивает свои качества, и, наоборот, при варке на слабом огне бульон получается более вкусным, а мясо значительно теряет во вкусе.

• Чтобы вареное мясо было сочным, его надо оставить до момента подачи на стол в бульоне в закрытой кастрюле.

• Отварное мясо солят в конце варки.

• Никогда не кладите мясо из холодильника прямо на горячую сковороду. Холодное мясо охладит ее, и приготовление блюда затянется. Поэтому дайте мясу немного полежать при комнатной температуре.

• Не заполняйте мясом всю сковороду целиком. Большое количество мяса охладит сковороду, и мясо, вместо того чтобы обжариваться, будет тушиться в собственном соку, приобретет сероватый цвет, а в результате станет более сухим. Поэтому мясо должно располагаться в сковороде просторно.

• При приготовлении мясо уменьшается в своих размерах. Это происходит от вытапливания жира и выделения сока. Поэтому, чтобы не получить в результате сухое и жесткое мясо, никогда не увеличивайте время его приготовления без необходимости.

• При варке или жарении мяса не следует полностью срезать с него жир. Тонкий слой жира препятствует извлечению из мяса сока – оно получается более сочным и вкусным. Сочность мясо сохраняет и тогда, когда его жарят большим куском в сильно разогретом жире.

• Чтобы мясо не пригорело и не стало сухим, в духовку ставят небольшой сосуд с водой. Пар предохранит мясо от пригорания и высыхания.

• Поверхность мяса, которое жарится в духовке, получается более хрупкой, а мясо более сочным, если во время жарки поливать его время от времени водой и натирать долькой лимона.

• Мясо, которое запекается или жарится в духовке, надо поливать только горячим бульоном или горячей водой; от холодной воды оно становится жестким.

• Разогревая вчерашнее мясо, надо предварительно сбрызнуть его холодной водой, положить на сковороду и поставить на огонь – мясо не будет иметь неприятного привкуса и покажется свежеприготовленным.

• Не солите мясо задолго до того, как будете его жарить или варить, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, ухудшает вкус и снижает питательность.

• Говяжье жаркое приобретает особый вкус, если мясо за

несколько часов до приготовления смазать горчицей и, не смывая, тушить.

• Для жаренья обычно предпочитают внутреннюю часть говяжьего мяса (вырезку) или боковые части.

• Жареное мясо солят перед окончанием готовки, иначе оно станет жестким.

• Мясо, мозги желательно жарить перед самой подачей на стол. Приготовленные заранее, эти продукты частично теряют питательные свойства.

• Мясо не будет прилипать ко дну кастрюли или сковороды, если в жир положить несколько кусочков моркови.

• Чтобы тушки птицы, кролика, поросенка покрылась румяной корочкой, их перед обжариванием в духовке надо смазать сметаной.

• Для того чтобы панировочные сухари покрывали поджаренное мясо золотистой корочкой, а не оставались на сковороде, обваляйте мясо сначала в муке, затем смажьте его взбитым яйцом, и лишь после этого наступает очередь панировочных сухарей.

• Мясо или рыбу, предназначенные для жарки в панировке, солите перед тем, как положить на сковороду.

• Мясо получится более нежным, если во время жарения или варки сбрызнуть его небольшим количеством коньяка.

• Запеченное или жареное мясо будет сочным, если после духовки подержать его 15 мин над кастрюлей с кипящей водой.

• Отбивные котлеты, шницели и антрекоты следует обжаривать непосредственно перед подачей к столу. Малейшее промедление при подаче их к столу ведет к ухудшению вкуса.

• Шницели и отбивные котлеты получаются особенно нежными и сочными, если перед тем, как приправлять и панировать мясо, ненадолго опустить его в воду, подкисленную уксусом.

• Хорошо поджаренные отбивные, котлеты, шницели и антрекоты имеют равномерную красновато-коричневую корочку и, если их наколоть вилкой, выделяют бесцветный сок.

• Отбивные котлеты и шницели получаются более мягкими, если за час-два до жаренья их смазать смесью уксуса и растительного масла.

• Порционные куски мяса и рубленые изделия во время жаренья следует переворачивать, только убедившись, что одна сторона хорошо прожарена.

• Когда жарят шницели или отбивные котлеты, предварительно удаляют все жилки, иначе они сворачиваются и делают мясо бесформенным и жестким.

• Перед жаркой отбивные хорошо ополоснуть в холодной воде – их цвет становится ярче, быстрее образуется корочка, сохраняющая сок.

• При жарении мяса и рыбы кусочками не следует наливать на сковороду большое количество жира, так как мясо и рыба впитывают жир и становятся очень тяжелыми на вкус.

• Мясо для обжаривания кладут всегда на сильно разогретую с жиром сковороду или противень, иначе оно теряет сок и приобретает вкус вареного.

• Тонкие порции мяса необходимо обжаривать при самой высокой температуре очень короткое время.

• Перед обжариванием крупных кусков мяса их обмывают, а затем обсушивают чистым полотенцем. Влажное мясо при обжаривании обильно выделяет сок, отчего ухудшается вкус готового блюда.

• Чем толще порция мяса, тем меньше должна быть температура приготовления. При высокой температуре толстый кусок мяса обгорит снаружи и не успеет прожариться изнутри.

• При обжаривании порционных кусков мяса не рекомендуется закрывать посуду крышкой, так как в этом случае пар не улетучивается, а оседает на мясе и придает ему вкус тушеного, а не жареного.

• Мясо, поджаренное мелкими порционными кусками, следует подавать на стол только горячим; поджаренное крупным куском – холодным и горячим в качестве второго блюда и холодной закуски.

• При жарке мяса в духовке нужно поливать его только горячей водой или бульоном – от холодной воды оно становится твердым.

• В готовое жареное мясо и птицу свободно входит вилка, и при этом выделяется прозрачный сок.

• Баранину перед приготовлением в течение суток нужно вымочить в молоке. Она станет мягкой и будет приятно пахнуть.

• Разогревая остатки жареной свинины, следует завернуть их в промасленную пергаментную бумагу и положить в не очень горячую духовку. Свинина станет мягкой и сочной.

• Приготовив соус к жаркому, насадите на вилку кусочек сливочного масла и проведите по всей поверхности горячего соуса. Образовавшаяся масляная пленка не даст соусу засохнуть и покрыться корочкой, даже если до обеда придется подождать.

• Два кусочка сахара, растворенные в небольшом количестве уксуса, заменят вам в соусе белое вино.

• Мясо, не предназначенное для приготовления, вообще не следует мыть, так как оно потом быстро портится.

• Свинина легко впитывает различные запахи, поэтому ее лучше всего хранить в закрытой эмалированной или в стеклянной посуде. В холодильнике свинина остается свежей от 3 до 5 дней.

• Если мясо заветреет и немного пахнет, промойте его в воде, подкисленной уксусом.

• Для длительного хранения мясо замораживают, солят или стерилизуют. Низкая температура не убивает микроорганизмы, но приостанавливает их жизнедеятельность.

• Нельзя допускать без необходимости оттаивания замороженного мяса. Размороженное мясо нужно немедленно использовать, пока из него не вытек сок. При замораживании вода, содержащаяся в мясе, превращается в кристаллики льда, которые разрывают клетки соединительной и мышечной ткани, поэтому после размораживания мясной сок вытекает. При размораживании возобновляется деятельность микроорганизмов, которые легко проникают глубоко в ткани, разорванные кристалликами льда.

• Рекомендуется отрезать от мороженого мяса только такое количество, которое требуется для блюда. Мясо, сначала оттаявшее, а потом снова замороженное, становится жестким, сухим и утрачивает свои питательные свойства.

• При оттаивании мяса не следует резать его на мелкие куски, так как при этом теряется больше ценного мясного сока.

• Не оттаивайте мясо в теплой воде – оно утрачивает много полезных веществ.

• Мясо, переложенное кружочками лука, сохраняется дольше.

• Даже в самую жаркую погоду около двух дней можно не бояться за мясо, если завернуть его в мокрое полотенце, положить в глиняную посуду и поставить ее в емкость с холодной соленой водой. Держать в прохладном месте или хотя бы в тени.

• Мясо останется свежим без холодильника, если сначала вытереть его досуха, а потом смазать растопленным свежим смальцем.

• Мясо можно хранить несколько дней даже в жаркую погоду, если натереть его лимонным соком и оставить в прохладном месте.

• Мясо может храниться несколько дней без холодильника, если переложить его листьями крапивы и завернуть в мокрое полотенце.

• Летом, чтобы на 1–2 дня предохранить мясо от порчи, рекомендуется залить его сырым молоком. Молоко задерживает развитие гнилостных бактерий.

• В течение суток мясо сохранится свежим без заморозки, если завернуть его в салфетку, смоченную уксусом.

• Мясо сохранится свежим в течение недели, если завернуть его в полотно, пропитанное салициловой кислотой (1 чайная ложка на 0,5 л воды). Перед употреблением мясо тщательно промывают.

• Мясо и рыбу можно сохранить длительное время без холодильника. Для этого нужно посыпать их салициловой кислотой и хорошенько втереть ее рукой по всем углублениям (особенно около костей). Обернув тряпкой, положить в прохладное место. В таком виде продукты могут сохраняться 10–15 дней. Перед употреблением хорошенько промыть проточной холодной водой.

• Храня сало в ящиках, надо следить за тем, чтобы все пустоты были заполнены солью. На вкус сала это влияния не окажет, а от порчи предохранит.

• Чтобы сало сохранилось дольше, следует держать его в темном холодном помещении в эмалированной посуде, залив солевым раствором (400 г соли на 1 л воды) и положив сверху чистый деревянный кружок и груз.

• Чтобы тушеное мясо получилось сочным, его необходимо сначала обжарить. Переворачивая, нужно стараться не протыкать куски вилкой – иначе сок вытечет.

• Чтобы быстрее приготовить тушеное мясо, нужно прибавить в соус, в котором оно тушится, 1–3 ст. ложки уксуса (в зависимости от количества мяса).

• С телятиной особенно удачно сочетаются эстрагон (тархун), шалфей, кинза, базилик.

• В говядину из приправ лучше всего добавлять тимьян, петрушку, лук, душицу, майоран. Свежая зелень кладется в конце готовки, сухие травы – в начале.

• Черный молотый перец – универсальная приправа для любого мяса.

• У молодой курицы ярко-красный гребень, светло-желтые или светлосерые ножки. Задний палец лапки небольшой величины.

• Птицу легче ощипать, если ее погрузить на 2–3 мин в горячую воду (около 70 °С).

• Если вам попалась старая курица, положите ее в разбавленный уксус на несколько часов до варки.

• Мясо курицы или индюшки станет белым и нежным, если перед приготовлением их изнутри натереть лимоном или варить в посуде, в которую предварительно добавлено немного лимонного сока.

• Цыпленок приобретет более приятный вкус, если, перед тем как сварить его, внутрь тушки положить 1 головку очищенного

репчатого лука и несколько веток петрушки.

• Чтобы курица в бульоне сварилась быстрее, а мясо стало мягким, проварите ее 20 мин, выньте и опустите на несколько минут в холодную воду. Затем продолжайте варку в кипящем бульоне.

• Отварная курица будет вкуснее, если, вынув из бульона, вы посолите ее, а затем положите в другую кастрюлю, накрыв крышкой или полотенцем.

• Чтобы предохранить кожу жирного гуся от пригорания, перед жареньем сбрызгните ее холодной водой.

• Кожа жареного гуся, утки, поросенка покрывается хрустящей корочкой, если перед окончанием жаренья полить ее холодной водой.

• Для образования румяной корочки при поджаривании птицы или дичи предварительно смажьте их густой сметаной.

• Чтобы тушка курицы хорошо прожарилась, надо каждые 10–15 мин поливать ее жиром, на котором она жарится.

• Для того чтобы разогреть птицу, ее надо полить сметаной и поставить в духовку.

• Если хотите придать блюдам из мяса или домашней птицы аромат дичи, положите туда 3–4 ягоды можжевельника.

• Блюда из птицы готовятся с базиликом, шалфеем, лимонной цедрой и с большим количеством чеснока.

• Если в брюшко сырой курицы положить луковицу – вымытую, но не очищенную, – мясо не испортится до завтрашнего дня даже без холодильника.

• В фарше бактерии имеют более благоприятное и обширное поле деятельности, чем в куске мяса. Поэтому фарш не рекомендуется хранить более 12 ч. Если он не может быть использован в тот же день, можно приготовить из него котлеты или фрикадельки, которые в обжаренном виде могут лежать еще сутки.

• Если в фарш добавляют лук, его лучше натереть на мелкой терке.

• Мясные котлеты будут вкуснее, если в них положить поровну сырой и слегка поджаренный лук и немного сырого натертого картофеля.

• Если в мясные котлеты добавить соды и кислой сметаны, они будут намного вкуснее, а главное пышнее.

• Если котлеты приходится делать из нежирного мяса, то к нему надо добавить немного сливочного масла или измельченного свиного шпика.

• Котлеты будут мягкими, пышными и сочными, если их жарить на сковороде, а потом поставить на несколько минут в

духовку.

• Когда приготавливаются котлеты и шницели из молотого мяса, хлеб, намоченный в молоке или воде, перед тем как добавить его в фарш, не следует сильно отжимать.

• Чтобы котлеты были мягкими, добавляйте в фарш не свежий, а черствый хлеб.

• Мясные котлеты готовы, если при нажиме ложкой из них вытекает прозрачный сок. На разрезе готовые котлеты должны иметь серый цвет, а не розовый.

• Долго хранившееся в холодильнике мясо можно избавить от неприятного душка, если 10–15 мин выдержать его в крепком растворе соли.

• Если нет уверенности в свежести мяса, его следует варить, а не жарить. При длительной варке бактерии, которыми оно может быть заражено, гибнут, а поджаривание не гарантирует полной гибели болезнетворных микробов, находящихся в толще мяса.

• Чтобы освежить мясо, у которого появился запах, на дно кастрюли кладут кусок древесного угля величиной с куриное яйцо. Мясо разрезают на кусочки, промывают в холодной воде, кладут в кастрюлю с углем и заливают холодной водой, чтобы она полностью покрыла мясо. Дают постоять 2–3 ч, затем уголь вынимают и варят мясо в той же воде.

• Пленку с печени легко снять, если опустить ее на одну минуту в горячую воду.

• Жареная печень становится более сочной, если ее предварительно выдержать в молоке в течение 2–3 ч. Следите, чтобы она не пережарилась: лишние 1 ? -2 мин могут сделать печень жесткой и невкусной.

• Сырую печень лучше хранить в холоде, предварительно смазав растительным маслом.

• Солить печень нужно в конце жарки.

• Перед варкой говяжьих почек надо освободить их от пленок, надрезать вдоль и вымочить в холодной воде в течение 1 ч.

• Почки надо жарить на сильном огне – это предупреждает излишнее вытекание сока из них. От большой потери сока почки становятся жесткими.

• Язык будет мягким, если положить его в кипящую воду и варить при слабом кипении 2–3 ч. После варки язык нужно погрузить в холодную воду и тут же снять с него кожу, не давая ему остыть.

• Копченые колбасы дольше не портятся, если их не положить, а подвесить в прохладном, хорошо проветриваемом помещении.

• Копчености лучше всего хранить на чердаках,

подвешенными в мешочках из ткани.

• Чтобы копченую колбасу легче было очистить от кожуры, ее необходимо обдать кипятком.

• Если копченую колбасу окунуть в крепкий раствор соли, то плесени на ней во время хранения не появится.

• На копченой колбасе или ветчине нередко появляется серо-зеленоватый налет. Многие считают, что такие продукты нельзя употреблять в пищу. Это неверно. В процессе изготовления колбасных изделий и копченостей применяются соли азотной и азотистой кислот. Взаимодействуя с пигментами мяса, они придают колбасам красную или розовую окраску. Кислород и температура воздуха, а также свет способствуют окислению пигментов мясных продуктов, образуются соединения, имеющие серо-зеленую окраску. Поскольку это не является следствием деятельности вредных микробов, подобное изменение пигмента не ухудшает качества изделий.

• Чтобы начатые колбасы или окорок не засохли и не испортились при хранении, следует на срезе смазать их яичным белком или жиром, либо положить на срез кусочек лимона или моркови.

• Сосиски будут вкуснее, если их варить не в воде, а на пару или слегка поджарить.

• Если ветчина немного засохла, заветрилась, положите ее на 30 мин в тарелку с холодным молоком.

• Для нарезки колбас более подходит нож с длинным и тонким лезвием.

• Чтобы повысить вкус сала, его натирают солью, черным молотым перцем и толченым чесноком.

Блюда из рыбных продуктов

Рыба – высокопитательный пищевой продукт, не уступающий лучшим сортам мяса. Она содержит необходимые человеку питательные вещества: большое количество белков, легкоусвояемый жир, много витамина А, D, значительное количество витаминов комплекса В, минеральных веществ и микроэлементов, особенно калия, фосфора, йода. Нежное и мягкое мясо, обилие приправ, специй, пряностей, ароматических трав, соусов – все это способствует приготовлению широкого ассортимента блюд из рыбы. Рыба хорошо поддается варке, жарке, тушению и запеканию. Из нее можно приготовить огромное количество блюд, способных удовлетворить любой вкус.

Бутерброды

Бутерброды с рыбой

Вам потребуются: 220 г отварной рыбы, 160 г растительного масла, 100 г майонеза, 1 луковица, 1 небольшая морковь, ломтики ржаного хлеба, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбу отварить и отделить от костей. Репчатый лук мелко нашинковать, морковь натереть на крупной терке и спассеровать вместе на растительном масле. Рыбу, морковь и лук протереть, добавить соль, перец, майонез и перемешать. Полученной массой намазать ломтики белого хлеба и украсить зеленью.

Бутерброды с килькой и яйцом под майонезом

Вам потребуются: 150 г соленой кильки, 200 г ржаного хлеба, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 30 г майонеза.

Готовим так.

На ломтики хлеба положить нарезанное яйцо, сверху – очищенную кильку, свернутую колечком. Середину заполнить майонезом.

Бутерброды с консервированным лососем

Вам потребуются: 1 банка консервов, 2 шт. маринованного красного перца, зеленый лук, майонез, пшеничный хлеб.

Готовим так.

Рыбу размять, смешать с майонезом и выложить на ломтики пшеничного хлеба. Сверху украсить тонкими полосками перца и измельченным зеленым луком.

Бутерброды со шпротной массой

Вам потребуются: 1 банка шпротов, 200 г творога, 50 г сливочного масла, 1 маринованный огурец, зелень петрушки, ломтики белого хлеба.

Готовим так.

Рыбные консервы размять, перемешать с протертым сквозь сито творогом в однородную массу. Тонко нарезанные ломтики белого хлеб смазать маслом, сверху положить приготовленную массу. Бутерброды украсить фигурно нарезанными солеными огурцами и веточками петрушки.

Бутерброды с печенью трески и яйцами

Вам потребуются: 100 г печени трески, 50 г сливочного масла, 2 яйца, 7 ломтиков белого хлеба, зелень петрушки.

Готовим так.

Ломтики хлеба намазать сливочным маслом, положить сверху печень трески и прикрыть кружочками сваренных вкрутую

яиц. Украсить веточками петрушки.

Бутерброды с икрой

Вам потребуются: 200 г батона, 100 г зернистой икры, 30 г сливочного масла.

Готовим так.

Ломтики хлеба намазать маслом и ложкой аккуратно выложить икру.

Гренки с маринованной сельдью

Вам потребуются: 1 маринованная сельдь, 100 г сливочного масла или сливочного маргарина, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. ложки горчицы, 1 ст. ложка растительного масла, зеленый лук, ломтики белого хлеба, соль.

Готовим так.

Филе сельди порубить с яйцами, заправить горчицей и растительным маслом (масса должна быть густой). Ломтики хлеба обжарить с обеих сторон на сливочном маргарине, намазать их рубленой сельдью, посыпать нарезанным зеленым луком.

Горячие бутерброды с пастой из консервированной сельди

Вам потребуются: 1 банка консервированной сельди в масле, 2 яйца, 2 ст. ложки молотых сухарей, зелень укропа, ломтики белого хлеба, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Из банки слить масло, сельдь растереть с сырыми желтками, смешать со взбитыми белками и сухарями, добавить перец и соль. Если масса получилась жидковатой, то следует добавить сухари. Выложить пасту горкой на ломтики хлеба и выпекать в духовке 10–15 мин. Подать горячими, посыпав нарезанной зеленью.

Салаты и закуски

Салаты и винегреты из отварной рыбы

Салат из рыбы с рисом

Вам потребуются: 500 г филе минтая, ? стакана риса, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки тертого сыра, майонез, уксус, соль.

Готовим так.

Рис отварить в подсоленной воде с небольшим количеством уксуса. Филе минтая отварить в подсоленной воде, нарезать кубиками. Соленые огурцы мелко нашинковать. Все компоненты смешать и заправить майонезом. Сверху посыпать тертым сыром.

Салат из осетрины с помидорами и яблоками

Вам потребуются: 300 г осетрины, 3–4 шт. картофеля, 2 огурца, 1 яблоко, 2 помидора, зеленый салат, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 200 г майонеза, соль.

Готовим так.

Картофель и осетрину отварить по отдельности. Овощи и рыбу мелко нарезать, посолить, перемешать и заправить майонезом. Перед подачей к столу добавить нарезанное яблоко. Украсить зеленым салатом и яйцом.

Салат рыбный из минтая с луком

Вам потребуются: 3 рыбки минтая или хека, 2 луковицы, растительное масло, майонез, зелень, соль.

Готовим так.

Отварить рыбу, отделить кости и покрошить филе на большое блюдо. Лук мелко нашинковать и обжарить на растительном масле. На рыбу выложить обжаренный лук, залить майонезом и украсить зеленью.

Салат из рыбы с овощами

Вам потребуются: 200–300 г свежей рыбы, 3–4 шт. картофеля, 2–3 соленых огурца, 200 г зеленого горошка, 200 г сметаны, лимон, зелень петрушки или укропа, соль.

Готовим так.

Рыбу отварить, охладить, филе нарезать кусочками. Добавить отваренный и нарезанный картофель, огурцы, зеленый горошек, посолить, полить лимонным соком и сметаной, посыпать зеленью.

Рыбный салат с картофелем и солеными огурцами

Вам потребуются: 300 г филе рыбы, 2 шт. картофеля, 1 соленый огурец (около 150 г), 2 ст. ложки хрена, ? стакана майонеза, 1 чайная ложка сахара, 1 пучок зеленого лука, уксус, соль.

Готовим так.

Рыбное филе отварить до готовности в подсоленной воде,

охладить и измельчить. Картофель отварить в мундире, охладить и нарезать мелкими кубиками. Соленые огурцы нарезать соломкой. Хрен смешать с сахаром, солью, добавить уксус и, тщательно перемешав, соединить с рыбой и нарезанными овощами, заправить майонезом и посыпать мелко нарезанным зеленым луком.

Копенгагенский салат

Вам потребуются: 250 г рыбного филе (минтай, хек), 1 соленый огурец, 2 помидора, 1–2 яблока, 100 г майонеза, 1 чайная ложка горчицы, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбное филе припустить в небольшом количестве воды, удалить кости и нарезать рыбу на кусочки. Огурец, помидоры и яблоки нарезать кубиками, соединить с кусочками рыбы, поперчить, посолить, заправить майонезом, смешанным с горчицей.

Салат деликатесный

Вам потребуются: 200 г филе морского окуня, 1 свежий огурец, 1 шт. картофеля, 1 помидор, 1 морковь, 1 средний кочан цветной капусты, 3 ст. ложки консервированной или отварной фасоли, 1 ст. ложка консервированного зеленого горошка, 4 ст. ложки майонеза, 1 чайная ложка соуса «Южный», соль по вкусу.

Готовим так.

Филе морского окуня отварить, добавив в бульон морковь, зелень и специи. Рыбу охладить и порезать кусочками. Картофель и морковь отварить, очистить, нарезать тонкими ломтиками. Отваренную цветную капусту разобрать на соцветия, помидор нарезать дольками, свежий огурец – тонкими кружочками или соломкой, стручки фасоли – ромбиками. Все компоненты смешать, салат заправить майонезом и соусом «Южный», уложить горкой и украсить ломтиками рыбы, дольками помидоров и зеленью.

Салат из трески с хреном

Вам потребуются: 250 г рыбы, 4 шт. картофеля, 2 огурца, 1 чайная ложка хрена, 100 г майонеза, уксус, зеленый лук, соль.

Готовим так.

Сваренную треску отделить от костей, нарезать кусочками, картофель и огурцы – ломтиками. Все компоненты перемешать и залить майонезом, в который предварительно добавить тертый хрен, соль и уксус. Салат украсить зеленым луком.

Слоеный салат из зубатки

Вам потребуются: 250 г филе зубатки, 5 яиц, 150 г сыра, 1 луковица, 100 г сливочного масла, 250 мл майонеза, соль.

Готовим так.

Зубатку отварить в подсоленной воде, вынуть, остудить и нарезать небольшими кусочками. Яйца отварить, очистить, измельчить отдельно белки и желтки. Охлажденное сливочное масло и сыр по отдельности натереть на крупной терке. Салат выкладывать слоями, промазывая майонезом, в следующей последовательности: белки яиц, лук, сыр, сливочное масло, рыба, сыр, сливочное масло, желтки. Сверху залить майонезом.

Салат из морской рыбы с фасолью

Вам потребуются: 300 г отваренного филе морской рыбы (минтай, хек, треска), 1 пучок зеленого лука, 200 г консервированной красной фасоли, 100 г майонеза, 1 ст. ложка острого томатного соуса, зелень укропа и петрушки, соль.

Готовим так.

Рыбу нарезать кубиками, смешать с фасолью, луком и измельченной зеленью. Все посолить, добавить майонез, смешанный с томатным соусом, перемешать и выложить в салатницу.

Салат «Монастырский»

Вам потребуются: 1 судак (весом около 1 500 г), 3 луковицы, 1 морковь, 1 лавровый лист, 4–5 горошин черного перца, ? стакана отваренных грибов (опят), подсолнечное масло, майонез, соль.

Готовим так.

Рыбу выпотрошить, тщательно промыть и отварить в течение 20 мин в подсоленной воде, добавив в бульон 1 луковицу, морковь, разрезанную вдоль на 4 части, лавровый лист, горошины перца. Готовую рыбу очистить от кожи и костей, нарезать небольшими кусочками, выложить в глубокое блюдо и равномерно смазать тонким слоем майонеза.

2 луковицы мелко нашинковать, обжарить на подсолнечном масле, смешать с отваренными грибами и еще немного обжарить. Массу остудить и выложить на рыбу. Блюдо смазать густым слоем майонеза и оставить на ч.

Салат «Медный всадник»

Вам потребуются: 500 г отварного рыбного филе (минтай, треска), 2 соленых огурца, 2 небольшие луковицы, 1 стакан нашинкованных маринованных грибов, 200 г майонеза, 1 ст. ложка готовой горчицы, зелень укропа, соль.

Готовим так.

Филе размять вилкой, добавить нарезанные соломкой соленые огурцы, измельченный репчатый лук и грибы. Все компоненты тщательно перемешать, залить смесью майонеза и горчицы и украсить рубленой зеленью укропа. Готовое блюдо украсить зеленью петрушки.

Сельдь со сметаной

Вам потребуются: 4 свежие сельди, молоко.

Для соуса: 2 желтка, 2 ст. ложки сметаны, 1 чайная ложка горчицы, 1 чайная ложка красного молотого перца, маринад.

Для маринада: 1/3 стакана белого вина, 2 ст. ложки винного уксуса, 1 луковица, 1 зубчик чеснока, 6 горошин черного перца, соль.

Готовим так.

Маринад: смешать вино и винный уксус, добавить нарезанный полукольцами лук, нашинкованный чеснок, перец горошком, соль и прокипятить.

Рыбу очистить, разделить вдоль на две половинки и вымочить в молоке в течение 1–2 ч, а затем тщательно обсушить. После этого сложить половинки сельди в кастрюлю, залить маринадом и добавить столько воды, чтобы маринад полностью покрыл рыбу, и кипятить 7 мин. Рыбу вынуть, а бульон процедить и смешать с желтками, сметаной, горчицей и красным перцем. Полученный соус вылить на сельдь. Подать в холодном виде.

Винегрет с рыбой по-волжски

Вам потребуются: 300–350 г филе отварной рыбы, 2 шт. вареного картофеля, 1 вареная морковь, 1 небольшая вареная свекла, 1–2 соленых или маринованных огурца, ? банки майонеза, 1 чайная ложка готового хрена, лавровый лист, черный перец горошком, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

В небольшое количество кипящей подсоленной воды положить репчатый лук, лавровый лист, перец горошком, петрушку и опустить рыбное филе. Рыбу варить до готовности, вынуть, охладить и нарезать небольшими кусочками. Картофель, свеклу, морковь и огурцы очистить и нарезать ломтиками. Все смешать, посолить, поперчить, заправить майонезом, добавив готовый хрен.

Винегрет рыбный с брусникой

Вам потребуются: 200 г рыбного филе (скумбрия, минтай, хек и др.), 100 г картофеля, 100 г соленых огурцов, 100 г соленых помидоров, 100 г моркови, 100 г брусники, 100 г свеклы, 50 г зеленого горошка, 50 г зеленого лука, 100 г майонеза, специи по вкусу.

Готовим так.

Отваренную свеклу, морковь, картофель в кожуре охладить, очистить и нарезать кубиками. Подготовленную рыбу отварить в подсоленной воде, охладить и нарезать кубиками. Бруснику промыть, зеленый лук мелко нашинковать. Все соединить, добавить зеленый горошек, заправить майонезом, осторожно

перемешать и посыпать зеленью.

Салаты из консервированной рыбы

Салат рыбный для праздничного стола

Вам потребуются: 200 г тунца в масле, 250 г риса, 200 г вареной грудки индейки, 100 г твердого сыра, 1 апельсин, 4 ст. ложки зеленого горошка, 1 чайная ложка томатного соуса, растительное масло, перец, соль.

Готовим так.

Отварить рис, откинуть на дуршлаг, промыть холодной кипяченой водой, охладить. Нарезать мелкими кусочками грудку индейки, тунец, сыр и апельсин, очищенный от кожуры и семян. Все продукты выложить в салатницу, заправить растительным маслом, томатным соусом, солью, перцем, тщательно перемешать.

Салат из консервированного тунца с яблоками и сельдереем

Вам потребуются: 2 банки тунца, 2–3 яблока, 2–3 корня сельдерея, ? стакана грецких орехов, 100 г майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, сахар, соль.

Готовим так.

Рыбу разделить на кусочки. Яблоки очистить от кожуры и семенной коробки, нарезать и сбрызнуть лимонным соком. Сельдерей натереть на крупной терке, смешать с рыбой и рублеными орехами, заправить майонезом, солью, сахаром. Яблоки добавить перед подачей к столу.

Салат «Жемчужина»

Вам потребуются: 1 банка рыбных консервов в томатном соусе, 6 яиц, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, зелень.

Готовим так.

Яйца разрезать пополам, вынуть желтки. Рыбу размять с желтками, положить горкой в белки. Украсить кольцами лука, зеленью петрушки. Томатный соус смешать с майонезом, вылить на блюдо, уложить яйца. Подать с гренками.

Салат «Любимый»

Вам потребуются: 1 банка рыбных консервов в собственном соку, 1 плавленый сырок, 1 соленый или маринованный огурец, 1 вареная морковь, 2 яйца, сваренных вкрутую, 100150 г рассыпчатого отварного риса, 200 г маринованного лука.

Маринад для лука: на 1 стакан кипятка – ? чайной ложки соли, ? чайной ложки сахара, 1 ст. ложка уксуса.

Готовим так.

Лук нарезать кольцами и мариновать 1 ч.

Все компоненты порезать, перемешать, заправить майонезом.

Салат «Незатейливый»

Вам потребуются: 1 банка рыбных консервов в томатном

соусе, 70 г майонеза, 1 чайная ложка лимонного сока, 180 г зеленого горошка или консервированной кукурузы.

Готовим так.

Рыбные консервы измельчить вилкой, добавить зеленый горошек и заправить майонезом и лимонным соком.

Салат «Австрийский»

Вам потребуются: 1 банка рыбных консервов в масле, 6 яиц, 1 крупная луковица, 100 г твердого сыра, 100 г застывшего сливочного масла, 1 банка майонеза.

Готовим так.

Салат укладывать слоями: тертые белки яиц, тертый сыр, рыба в масле (масло слить, а рыбу измельчить), залить майонезом, лук покрошить, сливочное масло натереть на крупной терке, сверху – тертые желтки. Еще раз залить майонезом. Салат поставить на 1 ч в холодильник, чтобы пропитался.

Салат «Прима»

Вам потребуются: 1 банка рыбных консервов в масле или в собственном соку, 2 луковицы, 4 яйца, сваренных вкрутую, 2 соленых или свежих огурца, ? стакана отварного риса, майонез, соль.

Готовим так.

Лук, огурцы и яйца нашинковать, соединить с измельченной рыбой и рисом, заправить майонезом и при необходимости посолить.

Салат из консервированного лосося

Вам потребуются: 1 банка консервированного лосося, 3 яйца, сваренных вкрутую, 100 г твердого сыра, 2 небольших зеленых яблока, зеленый лук, майонез, соль.

Готовим так.

Консервы размять вилкой, яйца мелко нашинковать, сыр и очищенные от кожуры яблоки натереть на крупной терке. Все компоненты перемешать, посолить, заправить майонезом, а сверху посыпать измельченным зеленым луком.

Салат «Дипломат»

Вам потребуются: 1 банка консервированного лосося, 4–5 яиц, сваренных вкрутую, 100 г твердого сыра, майонез, соль.

Готовим так.

Салат состоит и нескольких слоев. Сначала надо выложить консервы, размятые вилкой, затем натертые на крупной терке белки яиц, сыр и измельченные желтки. Все слои промазать майонезом.

Закуска из консервированного тунца «Маскарад»

Вам потребуются: 1 банка консервированного тунца, 100 г адыгейского сыра, 2–3 зубчика чеснока, 250 г майонеза, 1 лаваш,

1 пучок зелени петрушки, 1 пучок укропа, зеленый салат.

Готовим так.

Консервированный тунец в масле освободить от костей и размять. Адыгейский сыр натереть на мелкой терке. Чеснок пропустить через чесночницу. Смешать сыр с чесноком и заправить 125 г майонеза.

Лаваш смазать 125 г майонеза, разложить на ? длины лаваша рыбу, а на Уз – сыр. Сверху посыпать измельченной зеленью. Скрутить лаваш плотным рулетом и положить в морозильную камеру на 2 ч. За 15 мин до подачи на стол нарезать и уложить на зеленые листья салата.

Яйца, фаршированные рыбой в томатном соусе

Вам потребуются: 6 яиц, сваренных вкрутую, 1 банка рыбных консервов в томатном соусе, 1 луковица, 2 ст. ложки майонеза, зелень.

Готовим так.

Очищенные яйца разрезать пополам, вынуть желтки. Рыбу из консервов размять вместе с желтками яиц вилкой в однородную массу, положить горкой в углубления белков. Кольца лука укрепить как ручку. Украсить веточками петрушки. Томатный соус из консервов перемешать с майонезом, вылить на блюдо, уложить в смесь яйца. Подать с гренками.

Закуска лососевая

Вам потребуются: 1 банка консервированного лосося, 300 г мягкого сливочного сыра, 1 чайная ложка лимонного сока, 70 г кетчупа, зелень петрушки и укропа.

Готовим так.

Слить жидкость из банки, удалить кости и кожицу из консервированной рыбы, размять ее вилкой, соединить со сливочным сыром и взбить до получения однородной массы. Добавить кетчуп, сок лимона и снова взбить. Тосты густо смазать лососевой пастой и посыпать измельченной зеленью.

Закуска из шпротов

Вам потребуются: 1 банка шпротов, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 вареные моркови, 1 луковица, 2 помидора, 1 банка консервированного горошка (500 мл), 1 пакетик сухариков со вкусом томатов, майонез, соль.

Готовим так.

Яйца измельчить, морковь и помидоры нарезать кубиками, лук тонко нашинковать, шпроты размять вилкой. Все компоненты соединить, добавить зеленый горошек и сухарики, посолить, заправить майонезом и перемешать.

Салаты и закуски из соленой и маринованной рыбы

Салат из лососины

Вам потребуются: 250 г ломтиков лососины, 4 яйца, сваренных вкрутую, 2 соленых огурца, 2 стакана отварного риса, 200 г майонеза.

Готовим так.

Лососину, яйца и огурец нарезать кубиками, смешать с отварным рисом и заправить майонезом.

Салат из сельди

Вам потребуются: 2 сельди, 3 яйца, 1 луковица, 3 ст. ложки уксуса, 1 ст. ложка маргарина, ? чайной ложки сахара, зелень укропа, горчица, соль.

Готовим так.

Сельдь вымочить, филе нарезать кубиками. Лук покрошить и обжарить на маргарине. Яйца взбить вместе с уксусом и этой смесью залить лук, приправить горчицей и сахаром, посолить. Сельдь выложить в остуженный соус. Украсить зеленью и вареным яйцом.

Салат с сельдью и маринованными грибами

Вам потребуются: 1 сельдь, 3–4 шт. картофеля, 100 г соленых или маринованных грибов, 1–2 огурца, 1–2 луковицы, зеленый лук, соль.

Для салатной заправки: 2 ст. ложки 9 %-ного уксуса, ? стакана кипяченой воды, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ? чайной ложки сахара, ? чайной ложки соли.

Готовим так.

Картофель отварить. Все овощи нарезать ломтиками, сельдь – кусочками, посолить. Смешать уксус, растительное масло, воду, соль, сахар, смесь хорошо взбить и сразу же полить ею салат. Украсить грибами и зеленым луком.

Салат из сельди с фасолью

Вам потребуются: 100 г сельди, 2 шт. картофеля, 1 стакан фасоли, 2–3 соленых огурца, 100 г зеленого лука, 1 ? ст. ложки растительного масла, сахар, уксус, горчица, соль.

Готовим так.

Фасоль отварить и охладить. Сельдь вымочить, очистить, вынуть кости и нарезать кусочками. Вареный картофель и огурцы нарезать ломтиками, мелко покрошить зеленый лук. Все продукты перемешать, заправить растительным маслом, солью, сахаром, уксусом и горчицей.

Салат из сельди с фасолью и яблоками

Вам потребуются: 1 сельдь, 2 шт. картофеля, 50 г фасоли, 2–3 яблока, 1 луковица, 2–3 соленых огурца, 2–3 ст. ложки растительного масла, горчица, зеленый лук, сахар, уксус, перец, соль.

Готовим так.

Фасоль замочить в кипяченой воде на 12 ч и отварить в этой же воде. Сельдь вымочить и разделать, картофель сварить. Все продукты мелко нарезать, перемешать, заправить растительным маслом, солью, сахаром, уксусом и горчицей. Украсить зеленым луком.

Салат из сельди и зеленой фасоли

Вам потребуются: 3 слабосоленые сельди, 300 г зеленых стручков фасоли, 3 шт. вареного картофеля, 1 луковица, 125 г майонеза, черный молотый перец.

Готовим так.

Стручки фасоли порезать на три части и потушить в небольшом количестве воды. Сельдь разделать на филе и порезать на кусочки шириной 3 см. Картофель очистить и нарезать тонкими дольками. Майонез смешать с натертым луком и перцем и заправить им приготовленные продукты.

Салат из сельди и картофеля

Рецепт 1

Вам потребуются: 200 г соленой сельди, 3 шт. картофеля, 2 луковицы, 200 г майонеза, 2 яйца, сваренных вкрутую, перец, соль.

Готовим так.

Отварной картофель и филе сельди нарезать полосками, лук и белки яиц – кубиками. Уложить слоями: слой картофеля посыпать солью, луком, перцем, далее – слой сельди. Прикрыть картофелем и залить майонезом.

Рецепт 2

Вам потребуются: 1 сельдь, 6–8 шт. картофеля, 2 яблока, 1 луковица, 1 соленый огурец, 1 вареная морковь, растительное масло, уксус, зелень петрушки, соль.

Готовим так.

Филе сельди залить на 2 ч молоком, затем нарезать кубиками. Картофель отварить в кожуре, еще теплый очистить, нарезать кубиками, сбрызнуть маслом. Лук мелко порубить, сбрызнуть уксусом. Огурец нарезать кубиками. Яблоки натереть на крупной терке. Все продукты перемешать, посолить, выложить горкой в салатницу, украсить звездочками из моркови и веточками петрушки.

Салат из сельди с грибами

Вам потребуются: 2 сельди, 250 г помидоров, 100 г тушеных шампиньонов, 100 г тушеных белых грибов или лисичек, 1–2 луковицы, 1 стакан молока, 150 г майонеза, 2 ст. ложки творога, соль.

Готовим так.

Сельдь вымочить. Помидоры, грибы, филе сельди и лук

нарезать кубиками, залить майонезом, посолить, соединить с творогом и молоком. Все перемешать.

Салат из сельди с творогом

Вам потребуются: 1 сельдь, 250 г творога, 1 луковица, 1–2 ст. ложки сметаны или майонеза, зеленый лук.

Готовим так.

Филе сельди мелко порубить, перемешать с творогом, натертым на мелкой терке луком, добавить сметану или майонез (паста должна быть густой). Выложить в селедочницу, придав форму рыбы, посыпать нарезанным зеленым луком.

Сельдь со сметаной, картофелем и творогом

Вам потребуются: 2–3 сельди (иваси), 500 г картофеля, 200 г творога, 200 г сметаны, зелень.

Готовим так.

Филе сельди нарезать ломтиками, уложить горкой, посыпать протертым творогом, вокруг положить горячий отварной картофель, полить сметаной, посыпать зеленью петрушки.

Селедка под шубой

Вам потребуются: 1 сельдь, 4 шт. вареного картофеля, 2 средней величины моркови, 1 свекла, 1 антоновское яблоко, 2 яйца, сваренных вкрутую, майонез.

Готовим так.

Последовательно уложить слоями в салатницу: натертый на терке картофель, мелко нарезанную сельдь, натертые морковь, яблоки и яйца, затем все повторить в той же последовательности. Сверху уложить натертую свеклу, залить майонезом. Готовое блюдо украсить зеленью.

Сельдь по-немецки

Вам потребуются: 300 г сельди, 150 г сметаны, 1 ? луковицы, 3–4 яблока, 1 ст. ложка сахара, 1 соленый огурец, красный молотый перец.

Готовим так.

Филе сельди нарезать и положить в селедочницу, сверху положить нарубленный репчатый лук и очищенные нашинкованные яблоки. Залить сметаной, заправленной сахаром, посыпать красным молотым перцем. Гарнировать кусочками соленого огурца.

Сельдь деликатесная

Вам потребуются: 1 сельдь, 2 яблока, 1 луковица, 12 ядер грецких орехов, 2 яйца, 3 ст. ложки майонеза, 3 ст. ложки рубленого зеленого лука.

Готовим так.

Сельдь вымочить в молоке, снять с кости филе и пропустить через мясорубку вместе со сваренным вкрутую яйцом, репчатым

луком, ядрами грецких орехов, очищенными от кожуры и семян яблоками. Полученную массу заправить майонезом, сформовать в виде рыбы, приделать хвост и голову. Блюдо украсить рубленым зеленым луком и яйцом, сваренным вкрутую, сверху можно нанести сеточку из майонеза.

Сельдь деликатесная с овощами и яйцами

Вам потребуются: 2 сельди, 2–3 шт. картофеля, 1–2 огурца, 1–2 моркови, 1 яблоко, 2 луковицы, 2 помидора, 2 яйца, сваренных вкрутую, 3–4 ст. ложки майонеза, уксус, 1 чайная ложка соуса «Московский», зеленый салат, зелень петрушки или укропа, соль.

Готовим так.

Морковь и картофель отварить, сельдь очистить и вынуть кости. Все продукты нарезать кубиками, добавить майонез, уксус, соус, посолить и перемешать. Салат посыпать зеленью, украсить кружочками и дольками помидоров, яблока и листьями зеленого салата.

Салат из сельди и свеклы

Вам потребуются: 200 г соленого филе сельди, 1 отварная свекла, 1 луковица, 1 пучок зелени петрушки, майонез, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Филе сельди нарезать небольшими кусочками, смешать с натертой на мелкой терке свеклой, нашинкованным луком и измельченной зеленью петрушки, поперчить, посолить, заправить майонезом и выложить в салатницу.

Салат из сельди с рисом

Вам потребуются: 1 сельдь, 2 ст. ложки риса, 2–3 луковицы, зеленый салат, 3 яйца, сваренных вкрутую, 2–4 ст. ложки майонеза, соль.

Готовим так.

Рис сварить в подсоленной воде, промыть и охладить. Лук залить кипящей водой на 2–3 мин. Сельдь очистить, вынуть кости. Лук, сельдь и яйца нарезать кубиками. Все перемешать, заправить майонезом, украсить зеленым салатом и яйцами.

Салат «Зима» с сельдью

Вам потребуются: 1 сельдь, 2–3 шт. картофеля, 1–2 соленых огурца, 1–2 луковицы, 50 г зеленого лука, 2 стручка консервированного перца, 1 морковь, 50 г зеленого горошка, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки сметаны, зелень петрушки или укропа, перец, соль.

Готовим так.

Картофель и морковь отварить. Овощи, яйца и филе сельди мелко нарезать. Все перемешать, добавить зеленый горошек, посолить, поперчить, заправить майонезом и сметаной. Украсить

зеленью и огурцами.

Салат из сельди с зеленым горошком и сыром

Вам потребуются: 2 сельди, 1 пол-литровая банка зеленого горошка, 100 г сыра, 2 яйца, сваренных вкрутую, зеленый лук.

Для соуса: 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 желток сырого яйца, 200 г растительного масла, 1 ст. ложка горчицы, уксус, сахар, соль.

Готовим так.

Сыр натереть на крупной терке, перемешать с отцеженным горошком, соусом, выложить на блюдо горкой, обложить ломтиками филе сельди, посыпать нарезанным зеленым луком. *Соус:* вареные и сырой желтки растереть с горчицей, затем, добавляя по капле масло комнатной температуры, растирать до образования пышной массы. Добавить уксус, соль, сахар.

Салат из соленой сельди с помидорами и зеленым горошком

Вам потребуются: 1 сельдь (филе), 3 свежих помидора, 1 баночка консервированного зеленого горошка, 1 луковица, зелень укропа, подсолнечное масло, соль.

Готовим так.

Сельдь нарезать соломкой, добавить нашинкованные помидоры, зеленый горошек, луковицу, нарезанную кольцами, посолить, перемешать и заправить подсолнечным маслом. Сверху салат украсить измельченной зеленью укропа.

Салат из сельди с маринованным луком

Вам потребуются: 1 соленая сельдь, 1–1? стакана маринованного лука, 3 шт. картофеля, 1 морковь, 1–2 помидора, зеленый салат, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Готовим так.

Картофель и морковь отварить. Сельдь очистить, вынуть кости. Все продукты, кроме салата и помидоров, мелко нарезать, добавить растительное масло. Украсить помидорами и листьями салата.

Яйца, фаршированные сельдью

Вам потребуются: 1 сельдь, 6 яиц, сваренных вкрутую, 1 соленый огурец, 100 г сливочного масла, 1 чайная ложка горчицы, 100 г сметаны, 1–2 ст. ложки майонеза.

Готовим так.

Очищенные яйца разрезать в длину пополам, желтки вынуть. Филе сельди мелко порубить. Размягченное сливочное масло растереть с желтками, горчицей, сельдью, выложить горкой в белки, украсить кружочками соленого огурца. Майонез перемешать со сметаной, вылить в селедочницу, поверх разложить фаршированные яйца.

Яйца, фаршированные молоками соленой сельди

Вам потребуются: 4 яйца, сваренных вкрутую, 200 г молок, 1 чайная ложка горчицы, 20 г измельченной зелени укропа.

Готовим так.

Яйца очистить, разрезать пополам и вынуть желтки. Молоки очистить от пленки и растереть с желтками и горчицей. Полученной массой заполнить половинки белков и украсить зеленью.

Сельдь по-киевски

Вам потребуются: 1 соленая сельдь (около 200 г), 200 г сливочного масла, 100 г голландского сыра, 200 г булки, 1 стакан молока, 1 ? ст. ложки горчицы, щепотка черного молотого перца, зелень петрушки, соль.

Готовим так.

Сельдь разделать, отделив мякоть от кожи и костей, и пропустить через мясорубку вместе с размоченной в молоке булкой. Получившийся фарш протереть сквозь сито, добавить размягченное и растертое сливочное масло, заправить натертым на мелкой терке сыром, горчицей, перцем, солью, все тщательно перемешать, уложить в селедочницу в форме сельди и украсить зеленью.

Сельдь по-гродненски

Вам потребуются: 2 соленые сельди, 2 яйца, сваренных вкрутую, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки томатного соуса, 1 чайная ложка столовой горчицы, черный молотый перец.

Готовим так.

Сельдь разделать на филе, удалив кожу и кости. *Соус:* луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Лук спассеровать на растительном масле, смешать с томатным соусом, перцем, охладить и добавить горчицу.

Вареные яйца разрезать на дольки, завернуть в филе сельди и уложить в селедочницу. Сверху полить соусом.

Сельдь с жареным луком

Вам потребуются: 2 соленые сельди, 3–4 луковицы, 4 ст. ложки растительного масла, уксус, сахар.

Готовим так.

Сельдь вымочить, выпотрошить, снять кожу и удалить кости. Филе нарезать небольшими кусочками и выложить в селедочницу. Лук нарезать тонкими кольцами, обжарить на масле, добавить немного уксуса, сахар, дать массе остыть и залить ею кусочки сельди.

Закусочная паста из сельди

Вам потребуются: 2 сельди, 100 г сливочного масла, 3 яйца,

сваренных вкрутую, 1 луковица, зелень, перец.

Готовим так.

Филе сельди залить на 2 ч молоком, затем пропустить через мясорубку вместе с яйцами, луком, растереть с маслом комнатной температуры, добавить нарезанную зелень, охладить.

Закуска из соленой сельди с майонезом

Вам потребуются: 1 соленая сельдь, 2 луковицы, майонез. *Готовим так.*

Соленую сельдь очистить, выпотрошить, разделать на филе, тщательно вынимая косточки. Затем филе нарезать на кусочки толщиной 1 см, сложить их в банку, переслаивая кольцами репчатого лука и поливая майонезом. Банку закрыть крышкой и поставить на сутки в холодильник.

Селедочная закуска

Вам потребуются: 500 г соленой сельди, 1 крупное яблоко, 1 луковица, 3 зубчика чеснока, 100 г сливочного масла.

Готовим так.

Сельдь очистить, выпотрошить, разделать на филе и вместе с луком, яблоком и чесноком дважды пропустить через мясорубку. Затем добавить слегка размягченное сливочное масло, хорошо взбить и поставить на холод. Эта масса очень хороша для бутербродов.

Закуска из сельди в горчичной заливке

Вам потребуются: 1 сельдь (филе), 2 луковицы, 1 ст. ложка готовой горчицы, 1 стакан майонеза, зелень петрушки и укропа, зеленый лук.

Готовим так.

Лук нашинковать очень тонко, опустить его на несколько секунд в кипяток, вынуть и быстро охладить. На подготовленные полоски филе сельди положить ровным слоем лук, свернуть рулетиками и плотно уложить в миску. Смешать горчицу с майонезом, залить этой смесью рулетики сельди, посыпать мелко нашинкованным зеленым луком и зеленью и дать настояться.

Закуска из сельди с луковым соусом

Вам потребуются: 1 соленая сельдь (филе), 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатного пюре, сахар, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Соус: лук тонко нашинковать и обжарить в растительном масле до мягкости. Затем положить томатное пюре и обжарить до окрашивания масла в оранжевый цвет. Добавить сахар, поперчить, посолить и охладить.

Филе сельди нарезать небольшими кусочками, выложить в селедочницу и залить приготовленным соусом.

Икра из сельди

Вам потребуются: 1 соленая сельдь, 1 вареная морковь, 1 плавленый сырок, 100 г сливочного масла.

Готовим так.

Сельдь разделать на филе. Морковь очистить. Филе сельди, морковь, сливочное масло и плавленый сырок пропустить через мясорубку, а затем вымесить. Такую икру можно подать как самостоятельное блюдо, а можно сделать бутерброды.

Салат из кильки с картофелем и овощами

Вам потребуются: 150 г соленой кильки, 2–3 шт. картофеля, 1–2 огурца, 1–2 помидора, 1 морковь, 50 г зеленого лука, 70100 г зеленого горошка, 50 г зеленого салата, зелень петрушки и укропа, соль.

Для салатной заправки: 2 ст. ложки 9 %-ного уксуса, ? стакана кипяченой воды, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ? чайной ложки сахара, ? чайной ложки соли.

Готовим так.

Картофель и морковь отварить. Кильку очистить от голов, хвостов, внутренностей и нарезать. Овощи мелко нашинковать. Все перемешать, добавить зеленый горошек и посолить. Смешать уксус, растительное масло, воду, соль, сахар, смесь хорошо взбить и сразу же полить ею салат. Украсить свежими огурцами, помидорами, салатом и посыпать зеленью.

Салат из салаки или кильки с маринованными овощами

Вам потребуются: 2–3 салаки или 15–20 килек, ? стакана маринованной свеклы, ? стакана маринованного лука, 1–2 шт. маринованного сладкого перца, 3 шт. картофеля, растительное масло, зеленый лук, зеленый салат, зелень петрушки или укропа, соль.

Готовим так.

Салаку или кильку очистить от голов, хвостов и внутренностей. Картофель отварить и нарезать кубиками. Добавить нарезанные лук, перец, свеклу, салаку, зеленый лук, влить растительное масло. Все перемешать. Украсить зеленым салатом, посыпать зеленью и зеленым луком.

Салат из маринованной сельди

Вам потребуются: 400 г маринованной сельди, 2 яблока, 160 г маринованных огурцов, 200 г консервированной моркови, 1 луковица, 100 г йогурта, 100 г майонеза, 1 ст. ложка рубленой зелени.

Готовим так.

Огурцы, морковь, яблоки и сельдь нарезать кубиками. Лук очистить и порубить. Смешать все компоненты, залить смесью йогурта, майонеза и зелени и разложить салат в большие фужеры.

Салат с маринованной рыбой и столовой свеклой

Вам потребуются: 500 г рыбного филе, 300 г очищенной сырой свеклы, 20 г растительного масла, ? луковицы, 3 ягоды можжевельника, несколько зернышек горчицы, уксус, зелень сельдерея, 1 яблоко, 1 соленый огурец, лавровый лист, сметана, соль.

Готовим так.

Очищенную свеклу нарезать кубиками и потушить с 10 г растительного масла в небольшом количестве подсоленной воды. Рыбное филе выдержать в маринаде из сильно разведенного уксуса, приправленном 10 г растительного масла, лавровым листом, ягодами можжевельника, зернами горчицы, луком, листьями сельдерея. Затем филе нарезать на куски. Свеклу и рыбу смешать с нарезанным кубиками соленым огурцом и натертым на крупной терке яблоком. Под конец полить маринадом от рыбы и добавить немного сметаны.

Рыба, маринованная в лимонном соке

Вам потребуются: 500 г рыбного филе (палтус, судак, скумбрия, камбала), 1 ? стакана свежевыжатого лимонного сока, 4 помидора, 1 луковица, 4 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени кинзы, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Филе рыбы нарезать на мелкие кусочки, сложить в кастрюлю и залить лимонным соком так, чтобы он покрывал всю рыбу. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить в холодильник на несколько часов. За это время кусочки нужно хотя бы один раз переложить. К концу срока маринования рыба должна быть матовой, как бы сваренной в лимонном соке. Вынуть рыбу из кастрюли. Помидоры и лук мелко порезать и смешать с растительным маслом и измельченной кинзой, поперчить и посолить по вкусу. Сюда же вылить сок, который остался после маринования и перемешать. Полученной смесью залить рыбу и поставить еще на 1 ч в холодильник. Такую рыбу нельзя подавать на стол слишком холодной, поэтому за 15 мин до подачи следует подержать ее при комнатной температуре.

Рулетики из маринованной сельди

Вам потребуются: 6 сельдей, 1–2 луковицы, 1 ст. ложка горчицы, 50 г растительного масла.

Готовим так.

Филе сельди смазать горчицей, посыпать мелко нарезанным луком, свернуть рулетом, заколоть спичкой без головки или зубочисткой, сбрызнуть растительным маслом, сложить в банку, пересыпая луком, поставить в холодное место. Подать на

ломтиках хлеба, намазанных сливочным маслом, украсив веточками петрушки.

Салаты и закуски из копченой рыбы

Салат из морской рыбы горячего копчения

Вам потребуются: 200 г рыбы горячего копчения (треска, морской окунь), 1 огурец, 1 помидор, ? яблока, 20 г нашинкованного зеленого лука, 1 яйцо, 10 г зелени петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 9 %-ный уксус, черный молотый перец, соль по вкусу.

Готовим так.

Рыбу нарезать кубиками или разобрать на кусочки. Помидоры нарезать дольками, очищенный свежий огурец, яблоко, яйцо – мелкими кусочками. Зеленый лук и петрушку нашинковать. Все компоненты перемешать и заправить растительным маслом, уксусом, солью и перцем.

Салат из копченых сардин с картофелем

Вам потребуются: 2–3 сардины горячего копчения, 2–5 шт. картофеля, 1–2 соленых огурца, 2 луковицы, 50 г зеленого лука, 50 г зеленого горошка, 100 г майонеза, зеленый салат, зелень петрушки или укропа, соль.

Готовим так.

Овощи мелко нарезать, добавить зеленый горошек и отделенные от кожи и костей мелко нарезанные сардины, посолить. Заправить майонезом и перемешать, посыпать зеленью.

Салат из копченых сардин с зеленым салатом

Вам потребуются: 2 сардины горячего копчения, 200 г зеленого салата, 3 огурца, 50 г зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза, зелень петрушки или укропа, соль.

Готовим так.

Овощи нарезать и смешать с майонезом. С сардин снять кожу, вынуть кости, нарезать, добавить в салат перед подачей к столу. Посыпать зеленью.

Салат «Лето» с копченой сельдью

Вам потребуются: 1 копченая сельдь, 4–6 шт. молодого картофеля, 1–2 огурца, 1–2 помидора, 3–4 редиски, 50 г зеленого лука, 1–2 яйца, сваренных вкрутую, 25–30 г зеленого салата, 100 г сметаны, зелень укропа или петрушки, соль.

Готовим так.

Картофель отварить. Овощи и яйца мелко нарезать. Все компоненты перемешать, добавить кусочки сельди, заправить сметаной, солью и посыпать зеленью.

Салат из копченой рыбы с макаронами

Вам потребуются: 200 г рыбы горячего копчения, 100 г макарон или рожков, 3–4 корня сельдерея, 1–2 яблока, 1

луковица, 200 г майонеза, красный молотый перец, соль.

Готовим так.

Макароны отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Яблоки нарезать кубиками, филе рыбы – кусочками, сельдерей отварить и мелко нарезать. Все перемешать. Майонез смешать с тертым луком и заправить этой смесью салат. Добавить соль и красный перец.

Салат «Наслаждение»

Вам потребуются: 1 скумбрия холодного копчения, 5 яиц, сваренных вкрутую, 100 г твердого сыра, 100 г сливочного масла, 1 луковица, 180 г консервированной кукурузы, 150 г майонеза, зелень петрушки и укропа, соль.

Готовим так.

Рыбу очистить от костей и кожи и мелко порезать. Яйца очистить, отделить белки от желтков и по отдельности натереть на мелкой терке. Сыр и сливочное масло также по отдельности натереть на крупной терке. Репчатый лук мелко нашинковать.

Салат выложить на блюдо слоями в следующем порядке: белки, консервированная кукуруза, рыба, лук, масло, сыр. Сверху салат залить майонезом, посыпать измельченными желтками и украсить рубленой зеленью. Готовый салат поставить на 2 ч в холодильник.

Салат из соленой и копченой сельди

Вам потребуются: 400 г соленой сельди, 100 г копченой сельди, 2–3 соленых огурца, 3 яблока, 2 яйца, сваренных вкрутую, 1 луковица, 200 г майонеза, зелень петрушки, соль.

Готовим так.

Соленую сельдь вымочить и разделать. С копченой сельди снять кожу, очистить от костей. Нарезать сельдь кубиками. Яйца, яблоки, лук, огурцы нарезать и смешать с сельдью и майонезом. Залить салат оставшимся майонезом. Украсить зеленью. Салат подать к жареному картофелю. Можно использовать и для бутербродов.

Закуски

Заливная рыба

Вам потребуются: 750 г рыбы, 1–2 моркови, 2 кусочка сельдерея, 2–3 корня петрушки, 1 луковица, 25–30 г желатина, лавровый лист, 15–20 горошин черного перца, 5–6 горошин душистого перца, соль.

Готовим так.

Очистить и опустить в подсоленную воду морковь, сельдерей, петрушку, репчатый лук. После того как вода закипит, добавить лавровый лист, черный и душистый перец. Когда овощи почти сварятся, добавить рыбу, нарезанную крупными кусками. Через

20–25 мин вынуть рыбу шумовкой и уложить в подходящую форму. Бульон (около 1 л) процедить. В теплый бульон положить желатин, предварительно замоченный в холодной воде. Поставить бульон на огонь и, когда он закипит, залить им уложенную в форму рыбу. После того как она остынет, поместить форму в холодильник. Прежде чем выложить заливную рыбу на блюдо, нужно опустить дно формы на секунду в горячую воду и опрокинуть форму на блюдо.

Заливную рыбу украсить ломтиками лимона, солеными огурчиками, маслинами, сваренным вкрутую яйцом и листиками петрушки.

Щучья икра

Вам потребуются: 200 г свежей икры, 1 луковица, 2–3 ст. ложки растительного масла, уксус, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Из свеже-пойманной рыбы извлечь икру, уложить ее в дуршлаг и, погружая в горячую воду, ошпарить, чтобы легче отделялась пленка. Освобожденную от пленок икру приправить мелко нарезанным луком, солью, перцем, уксусом, растительным маслом, перемешать и поставить в прохладное место для созревания на 6–8 ч. Получится отличная закуска!

Сыр из скумбрии

Вам потребуются: 300 г филе скумбрии, 1 луковица, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка тертого твердого сыра, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 1 ст. ложка готовой горчицы, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

В подсоленную кипящую воду опустить лавровый лист и разрезанную пополам луковицу и проварить 10 мин. Затем положить филе скумбрии, отварить до готовности, откинуть его на дуршлаг, охладить и, удалив кожу и кости, дважды пропустить через мясорубку. Полученный фарш растереть с маслом, горчицей и сыром, поперчить, посолить и выложить на продолговатое блюдо, придав форму рыбы. Сверху украсить блюдо рубленым яйцом.

Батон фаршированный

Вам потребуются: 1 батон, 1 банка рыбных консервов в масле, 250 г творога, 1 луковица, зелень петрушки, красный молотый перец, соль.

Готовим так.

Творог растереть с луком, натертым на мелкой терке, и рыбой из консервов (без костей), добавить масло из консервов, перец, соль и перемешать.

Батон разрезать в длину, вырезать мякоть, заполнить

половинки приготовленной пастой, сложить вместе, завернуть в полиэтиленовый пакет и положить в холодное место. Перед подачей нарезать ломтиками шириной 2 см, разложить их на блюде и украсить веточками петрушки.

Первые блюда

Рыбный бульон костный

Вам потребуются: 1 кг рыбных костей, 2 л воды, 1 корень петрушки, 1 луковица, 1 лавровый лист, 2 горошины перца, соль по вкусу.

Готовим так.

Рыбьи кости (голову без жабр, позвоночник, реберные кости, хвост, плавники) и кожу с чешуей сложить в кастрюлю, залить холодной водой и варить на слабом огне. После закипания варить 40 мин, добавить петрушку, репчатый лук, перец горошком, лавровый лист и продолжать варить еще 20 мин при слабом кипении, снимая пену. В конце варки бульон посолить, дать отстояться 15–20 мин, а затем процедить.

Суп из лосося

Вам потребуются: 1 банка дальневосточного консервированного лосося, 1 ? л воды, 500 г картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 шт. сладкого красного перца, зелень, 1 кубик бульона, сливочное масло, перец, соль.

Готовим так.

Картофель почистить, нарезать кубиками и опустить в кипящую воду. Добавить перец горошком, растворить бульонный кубик.

Луковицу очистить, мелко нашинковать, сладкий перец нарезать соломкой, морковь натереть на крупной терке. Все спассеровать на растительном масле и выложить в кастрюлю с картофелем, добавить консервированного лосося. Варить до готовности овощей, заправить сливочным маслом.

Суп картофельный рыбный

Вам потребуются: 500 г рыбы, 3 л воды, 500 г картофеля, 1 корень петрушки, 2 моркови, 2 луковицы, ? ст. ложки томатного пюре, 1 ст. ложка сливочного масла.

Готовим так.

Сварить рыбный бульон и процедить. Слегка поджарить нарезанные коренья и лук, положить их в бульон, дать закипеть, добавить нарезанный картофель и варить 20–25 мин при слабом кипении, затем заправить томатным пюре, выложить ломтики рыбы и прокипятить.

Суп рыбный с овощами и щавелем

Вам потребуются: 500 г рыбы, 2 шт. картофеля, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, 1 помидор, 100–150 г щавеля, 1 ст. ложка сливочного масла, 2 л воды, зелень укропа, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Луковицу очистить, мелко нашинковать, спассеровать на масле, добавить натертые на крупной терке морковь и корень петрушки и потушить до мягкости. Картофель очистить и нарезать кубками. Щавель тщательно вымыть и нашинковать.

В кипящий бульон положить картофель и кусочки рыбы, поварить 10 мин, добавить пассерованные овощи, а за 5–7 мин до конца варки – щавель и дольки помидора. При подаче заправить суп сметаной и посыпать измельченной зеленью.

Рыбный суп по-гречески

Вам потребуются: 1 кг морской рыбы, 1 луковица, 1 пучок укропа, 1 лавровый лист, 5–6 горошин черного перца, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки маргарина, ? зубчика чеснока, 1 ст. ложка томатного пюре, 6 ст. ложек сливок, 3 л воды, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбу очистить, удалить голову, кожу, хребет и порезать на кусочки. В 1Уг л воды отварить головы без глаз и жабр, кожу и кости, добавить лук, зелень, перец горошком и лавровый лист. Готовый бульон процедить, опустить в него подготовленные порционные куски рыбы и варить на слабом огне. Готовую рыбу вынуть.

На сковороде растопить маргарин, всыпать муку и влить немного бульона. Полученную заправку вылить в кастрюлю с бульоном, добавить томатное пюре, толченый чеснок и сливки, приправить солью и перцем. Положить в готовый бульон отваренные ранее куски рыбы, дать супу еще раз вскипеть и, сняв с огня, оставить его на 5 мин настояться, прикрыв плотно крышкой. Подать с белым хлебом.

Суп картофельный с рыбными фрикадельками

Вам потребуются:

Для фрикаделек: 600 г филе рыбы (минтай, ставрида или сардины), 100 г черствого пшеничного хлеба, ? стакана воды, 2 яйца, 1 луковица, черный молотый перец, соль.

Для супа: 200–300 г рыбных отходов (голова без жабр, кости, плавники, кожа), 1 ? л воды, 6–7 шт. картофеля, 1 морковь, ? среднего корня петрушки, лавровый лист, 1 ? л воды, черный перец горошком, соль.

Готовим так.

Рыбу разделать на филе. Из оставшихся рыбных отходов сварить бульон. Пока бульон варится, приготовить фрикадельки. Для этого рыбное филе и замоченный в воде и отжатый хлеб пропустить через мясорубку вместе с репчатым луком. В фарш добавить взбитые яйца, перец, соль, все хорошо перемешать. Из

полученной массы сформовать фрикадельки. Если смесь очень густая, добавить в нее немного бульона.

Когда рыбные отходы сварятся, бульон процедить и снова поставить на огонь, положить в него нашинкованные морковь, лук, корень петрушки, нарезанный дольками картофель, лавровый лист, соль, перец и варить до готовности. За 10 мин до окончания варки опустить в суп фрикадельки. В тарелку с готовым супом положить кусочек сливочного масла и мелко нарезанную зелень петрушки.

Рыбный суп с рисом и помидорами

Вам потребуются: 500 г филе рыбы, 150 г риса, 75 г репчатого лука, 150 г помидоров, 5 зубчиков чеснока, 1 корень петрушки, 150 г сливочного масла, зелень укропа, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Лук и корень петрушки очистить, мелко нашинковать соломкой и спассеровать на масле. В кипящую воду всыпать тщательно промытый рис, выложить пассерованные овощи, кусочки рыбы, а через 15–20 мин после начала варки – нарезанные дольками помидоры и варить суп до готовности. Готовый суп заправить солью, специями и толченым чесноком. При подаче на стол суп посыпать мелко нарезанной зеленью.

Рыбный суп с рисом и лимоном

Вам потребуются: 500 г рыбы, 2 л воды, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 150 г риса, 100 г лимона, 100 г сметаны, 2 луковицы, 75 г сливочного масла, 1 лавровый лист, зелень укропа, 3–4 горошины черного перца, соль.

Готовим так.

Подготовленную рыбу, нарезанную порционными кусками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить соль, специи, нарезанные коренья и 1 луковицу, уменьшить нагрев и варить рыбу до готовности при едва заметном кипении в течение 25–30 мин. После этого осторожно извлечь куски рыбы из отвара, а бульон процедить. Луковицу очистить, мелко нашинковать и спассеровать на сливочном масле. Рис отварить до готовности и промыть. В кипящий бульон выложить пассерованный лук и сметану и довести до кипения. Затем всыпать отваренный рис и проварить 5 мин. В тарелку положить кусочки отварной рыбы, ломтики очищенного от кожицы лимона, налить суп и посыпать измельченной зеленью укропа.

Суп из осетрины по-волжски

Вам потребуются: 1 кг филе осетра, 1 кг головизны, 3 луковицы, 3 помидора, 50 г риса, 2 яичных желтка, 100 г сметаны, 2 лавровых листа, 10 г черного перца горошком, 2 ? л воды, по

10 г зелени укропа и петрушки, соль.

Готовим так.

Осетровую голову разрубить на части, сложить в кастрюлю, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, добавить лук, перец и лавровый лист, уменьшить нагрев и варить при слабом кипении до тех пор, пока хрящи не станут мягкими. Затем бульон процедить, а куски мяса от головизны и хрящи выложить в миску, залить бульоном и охладить. Помидоры опустить на 1 мин в горячую воду, а затем в холодную, снять кожицу и порезать на тонкие дольки. Бульон поставить на огонь, выложить рис и помидоры, проварить 10 мин, а затем опустить туда же порезанную на порционные куски осетрину. Варить на небольшом огне до готовности, после чего опустить мясо и хрящи от головизны, заправить сметаной, растертой с желтками, посыпать рубленой зеленью.

Рассольник рыбный

Вам потребуются: 300 г рыбы, 2 л воды, 500 г картофеля, 4 ст. ложки перловой крупы, 1 морковь, 1 луковица, 1 корень петрушки или сельдерея, 2 соленых огурца (200 г), 2 ст. ложки растительного масла, 2 лавровых листа, 5–6 горошин перца, соль.

Готовим так.

Рыбу отварить и вынуть на тарелку. Соленые огурцы очистить от кожицы и зерен, нарезать соломкой, а затем отварить в рыбном бульоне. В кипящий готовый рыбный бульон положить промытую крупу, картофель, нарезанный брусочками, обжаренный репчатый лук, морковь, коренья петрушки или сельдерея, нарезанные соломкой, перец горошком, лавровый лист и варить 15 мин. Если рассольник получился недостаточно острым, добавить в него огуречный рассол. При подаче на стол посыпать мелко нарезанной зеленью или черным молотым перцем, можно заправить сметаной.

Рассольник из зубатки

Вам потребуются: 600 г рыбы, 2 ? л воды, 150 г соленых огурцов, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 корень петрушки, 1 корень сельдерея, 1 луковица, 150 г щавеля, 50 г сметаны, 1 лавровый лист, 5–6 горошин душистого перца, соль.

Готовим так.

Рыбу нарезать кусками, залить холодной водой, довести до кипения, снять пену, уменьшить нагрев, положить лавровый лист, душистый перец, соль и отварить до готовности. Рыбу вынуть из бульона.

Коренья и лук очистить, мелко нашинковать и слегка обжарить. Щавель перебрать, тщательно промыть и тонко нашинковать. Соленые огурцы очистить от кожицы и нарезать

соломкой.

В кипящий бульон опустить огурцы и обжаренные коренья, проварить в течение 30 мин, а затем положить щавель и влить немного огуречного рассола. Варить еще 10 мин. Подать на стол, положив в каждую тарелку кусок отварной рыбы, сметану, измельченную зелень петрушки.

Щи из свежей капусты с рыбой

Вам потребуются: 250 г рыбного филе, 300 г белокочанной капусты, 40 г шпика или другого жира, 1 луковица, 2 ст. ложки томатного пюре, 1 ? л воды, петрушка, укроп, соль.

Готовим так.

Мелко нарезанный лук слегка обжарить в растопленном шпике. Добавить нашинкованную капусту и несколько позже кусочки рыбного филе. Затем влить кипящую воду и варить при закрытой крышке на слабом огне, через 10–15 мин добавить томатное пюре, соль и варить еще 7-10 мин. При подаче обильно посыпать зеленью петрушки и укропа.

Щи из квашеной капусты с головизной

Вам потребуются: 1 кг головизны (головы осетровых рыб), 2–3 л воды, 500 г квашеной капусты, 1 морковь, 1 корень петрушки, ? корня сельдерея, 1 луковица, 2 ст. ложки томатного пюре, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, 5–6 горошин черного перца, соль.

Готовим так.

В квашеную капусту добавить 1 ? стакана воды, немного масла, накрыть кастрюлю крышкой и тушить около 1 ч. Морковь, корень петрушки и сельдерея очистить и нашинковать тонкой соломкой. Луковицу очистить, измельчить и спассеровать на масле. Затем добавить к луку нашинкованные коренья и потушить. В конце положить томатное пюре и прокипятить 2–3 мин. Головы осетровых рыб разрубить на куски, удалить жабры, промыть, ошпарить, погрузив на 1–2 мин в горячую воду, снова промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить на слабый огонь. Спустя 1 ч после начала варки рекомендуется вынуть головизну шумовкой на блюдо и процедить бульон, чтобы в нем не осталось мелких костей. Головизну разобрать, отделив мясо и хрящи. Хрящи положить в бульон и варить еще 2–3 ч. За 1 ч до окончания варки хрящей положить в бульон тушеную капусту и поджаренные с томатом коренья и лук. Перед окончанием варки добавить лавровый лист, перец, соль и заправить поджаренной мукой.

Уха морская

Вам потребуются: 1 кг морской рыбы (треска, морской окунь и др.), 100 г консервированной печени трески, 2 ? л воды, 1

луковица, 1 морковь, 1 петрушка, 3 л воды, лавровый лист, перец, соль.

Готовим так.

Свежемороженую морскую рыбу почистить, порезать кусками и положить в кастрюлю. Добавить нарезанные кусочками лук, морковь, петрушку, посолить, поперчить, положить лавровый лист. Залить все холодной водой и поставить на огонь. Когда рыба сварится, добавить мелко нарезанную консервированную тресковую печень. Перед подачей на стол посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа.

Уха по-домашнему

Вам потребуются: 1 кг рыбы (различных видов), 2 ? л воды, 2 луковицы, 1 корень петрушки, 2 ст. ложки растительного или сливочного масла, 2 лавровых листа, 5–6 горошин черного перца, 3 помидора, зелень петрушки или укропа, соль.

Готовим так.

Рыбу почистить, выпотрошить, удалить голову, нарезать на куски, положить в кастрюлю, залить холодной водой, добавить нашинкованные лук и петрушку и довести до кипения, снимая пену. Добавить соль, специи и варить до готовности рыбы. За 5–6 мин до окончания варки в уху положить нарезанные дольками помидоры.

Готовую уху заправить сливочным маслом.

Солянка рыбная

Вам потребуются: 400 г рыбы (треска, окунь морской, хек, зубатка и др.), 200 г лука, 200 г соленых огурцов, 30 г томатной пасты, 50 г жира, 1 ? л воды, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Готовим так.

Луковицы очистить, мелко нашинковать соломкой, спассеровать в жире в течение 5-10 мин, добавить томатную пасту и вновь пассеровать еще 5–7 мин. Соленые огурцы очистить от грубой кожицы и крупных семян, нарезать ломтиками, положить в сотейник, прибавить к ним немного бульона и припустить.

Рыбу разделать на филе с кожей и нарезать крупными кусками. Из отходов рыбы (кости, головы с удаленными жабрами и глазами, плавники) сварить рыбный бульон, процедить, вскипятить и положить в него пассерованный лук с томатом, припущенные огурцы, куски рыбы, специи и соль. Варить 1215 мин.

При подаче положить в тарелку с селянкой ломтик лимона. Сметану в рыбную селянку не добавляют. Отдельно желательно подать расстегаи.

Окрошка рыбная (из скумбрии)

Вам потребуются: 500 г филе скумбрии, 250 г свежих огурцов, 120 г зеленого лука, 150–200 г сметаны, 1 ? л кваса, 2–3 яйца, сваренных вкрутую, сахар, горчица, лавровый лист, зелень петрушки и укропа, перец, соль.

Готовим так.

Филе скумбрии отварить в небольшом количестве воды с перцем и лавровым листом, охладить. Влить в кастрюлю сметану, разбавить ее квасом, добавить нарезанные кубиками свежие огурцы и яйца, зеленый лук. Вареную рыбу нарезать кусочками, залить окрошкой, посыпать зеленью петрушки и укропа и заправить готовой горчицей, солью, сахаром.

Окрошка овощная с рыбой

Вам потребуются: 300 г жареной рыбы, 200 г отварной рыбы, 80 г соленой сельди, 2 ? л хлебного кваса, 120 г натертого хрена, 250 г зеленого лука, 4 свежих огурца, 4 отварные свеклы, 6 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки или укропа, соль.

Готовим так.

Мякоть жареной рыбы измельчить, филе сельди порубить. Огурцы очистить от кожуры и мелко нашинковать. Отваренную свеклу очистить и натереть на крупной терке. Все подготовленные компоненты соединить, добавить хрен и масло и перемешать. Массу залить квасом, добавить кусочки отварной рыбы, измельченную зелень и соль.

Вторые блюда

Блюда из отварной рыбы

Рыба отварная в маринаде

Вам потребуются: 1 ? кг рыбы, 2 луковицы, 1 морковь, 1 корень петрушки, 100 г уксуса, 3–5 горошин черного перца, 1 зубчик чеснока, лавровый лист, сахар, зелень петрушки, соль.

Готовим так.

Очищенную рыбу натереть толченым чесноком с солью за 30 мин до приготовления. Лук и морковь порезать, залить кипятком и варить 15–20 мин на слабом огне под крышкой, в конце варки положить перец, лавровый лист, соль, сахар по вкусу. Опустить рыбу в отвар и варить на слабом огне 30 мин, не накрывая крышкой, затем влить уксус по вкусу, вскипятить, снять с огня, охладить. Выложить на блюдо вместе с застывшим желе, украсить веточками петрушки.

Скумбрия по-весеннему

Вам потребуются: 1 кг скумбрии, 1 ст. ложка соли, 2 ст. ложки уксуса, 1 ломтик лимона, 1 пучок укропа, 1 луковица, ? стакана майонеза, 3–4 ст. ложки сливок, 3–4 пера зеленого лука, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки.

Готовим так.

Скумбрию выпотрошить, тщательно промыть, положить в кипящую на слабом огне воду, добавить соль, уксус, ломтик лимона и укроп, а также очищенную и разрезанную пополам луковицу. Рыба ни в коем случае не должна свариться. Скумбрию оставить на ночь в той же воде, в которой она варилась. После этого снять с рыбы кожу, разделить ее вдоль на две половинки и выложить на блюдо.

Майонез разбавить сливками, добавить мелко нарубленную зелень петрушки и залить получившимся соусом скумбрию. Сверху украсить оставшейся зеленью и мелко нашинкованным зеленым луком. Подать к столу с отварным картофелем и салатом из огурцов.

Рыба праздничная

Вам потребуются: 2 кг свежезамороженного минтая, 500 г репчатого лука, сливочное и подсолнечное масло, майонез, соль.

Готовим так.

Минтай варить в очень соленой воде 5–7 мин так, чтобы рыба не разварилась окончательно. Рыбу вынуть, остудить, удалить хребет, кости, плавники. Филе разложить на большие мелкие тарелки слоем в 1 см.

Лук нарезать полукольцами, обжарить в смеси подсолнечного

и сливочного масла, выложить на подготовленные куски рыбы и полить оставшимся маслом. Сверху рыбу полить майонезом. На гарнир подать запеченный картофель.

Севрюга с грибами

Вам потребуются: 500 г рыбы, 200 г свежих шампиньонов, 3 ст. ложки белого вина, 3 ст. ложки томатного пюре, 1 чайная ложка муки, 2 ст. ложки масла, зелень укропа, соль.

Готовим так.

Рыбу промыть, положить в кипяток на несколько минут, вынуть и очистить, снова промыть и, удалив хрящи, порезать на порции.

В кастрюлю выложить рыбу, добавить нашинкованные грибы, поперчить, посолить, залить белым сухим виноградным вином, стаканом воды, закрыть крышкой и варить 20–25 мин на медленном огне. С готовой рыбы слить бульон и приготовить на нем соус, добавив томатное пюре.

При подаче на стол рыбу полить соусом и гарнировать отварным картофелем и малосольными огурцами.

Щука под соусом из майонеза

Вам потребуются: 1 щука весом 500 г, 150 г майонеза, 100 г сметаны, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 яблоко, 1 морковь, 1 корень петрушки с зеленью, укроп, 3–4 горошины черного перца, 1 луковица, 1 лавровый лист, ломтики лимона, соль.

Готовим так.

Щуку почистить, выпотрошить, удалить глаза и жабры и залить холодной водой настолько, чтобы она покрыла рыбу, добавить морковь, петрушку, укроп, лук, перец, лавровый лист, соль и варить на слабом огне около часа. Из отваренной щуки удалить кости, нарезать ее кусками, уложить в формочки, придавить грузом, в каждую формочку налить по 1 ст. ложке бульона, в котором варилась рыба, и дать остыть. Майонез, сметану и горчицу тщательно растереть, добавить натертое на крупной терке яблоко и все перемешать. Застывшие куски щуки опрокинуть на отдельные мелкие тарелки, вокруг залить приготовленным соусом из майонеза, украсить ломтиками лимона и веточками петрушки.

Путассу с зеленым луком

Вам потребуются: 600–800 г рыбы, ? моркови, ? корня петрушки, 1 лавровый лист, 5 горошин душистого перца, 250 г зеленого лука, 25 г зелени петрушки и укропа, 2–3 ст. ложки молотых сухарей, 1 ? ст. ложки сливочного масла, 150 г сметаны, 2 яйца, сваренных вкрутую, перец, соль.

Готовим так.

Рыбу почистить, нарезать порционными кусками, посолить,

поперчить. Из голов (без жабр и глаз) с добавлением специй, кореньев и соли сварить немного бульона (не более 1 стакана). Мелко нашинковать зеленый лук, зелень петрушки и укропа, добавить молотые сухари и хорошо перемешать. Половину зелени положить на дно сотейника, смазанного маслом, сверху разместить рыбу и прикрыть ее вторым слоем зелени. Влить стакан процеженного бульона, добавить сливочное масло. Закрыть посуду крышкой и варить рыбу до готовности. В конце варки добавить сметану и прокипятить. Выложить рыбу на блюдо вместе с зеленью, посыпать рублеными яйцами. Отдельно подать отварной картофель.

Рыбный завтрак в фольге

Вам потребуются: 500 г филе минтая или хека, 1 луковица, 1 морковь, 2 ст. ложки сливочного масла, 1 ст. ложка лимонного сока, зелень укропа или петрушки, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Кусочки рыбного филе замочить на 5 мин в соленой воде. Затем обсушить их, положить на смазанные маслом квадраты фольги, сверху – слой масла с перцем, на него – слой тертой моркови с луком. Все это сбрызнуть лимонным соком и посыпать измельченной зеленью. Фольгу собрать так, чтобы сок при приготовлении не вытекал. Рыбу опустить в кастрюлю с кипящей водой на 15 мин.

Фрикадельки из рыбы

Вам потребуются: 400 г рыбного филе, 1 луковица, 10 г сливочного масла, 1 яйцо, 50 г белых сухарей, 3 ст. ложки сметаны, 100 г майонеза, лавровый лист, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбное филе без кожи и костей дважды пропустить через мясорубку. В массу положить просеянные белые сухари, мелко нашинкованный и спассерованный на масле лук, яйцо, сметану, черный молотый перец, соль и все тщательно перемешать. Из приготовленной массы сформовать небольшие фрикадельки и варить в подсоленном бульоне из рыбных отходов и пряностей. Сваренные фрикадельки вынуть, охладить и залить майонезом.

Галки рыбные

Вам потребуются: 600 г рыбы (судак, треска, хек или минтай), 1 луковица, 1 ст. ложка крахмала, 120 мл молока, перец, соль.

Готовим так.

Рыбу очистить, тщательно промыть, отделить мякоть от костей и пропустить ее вместе с репчатым луком через мясорубку, добавить картофельный крахмал, соль, перец, молоко и хорошо перемешать. Полученную массу разделать в виде клецек (по 2–3

шт. на порцию), сварить в подсоленной воде, откинуть на дуршлаг. Подать галки можно в холодном или горячем виде с соусом из хрена.

Пельмени с рыбой

Вам потребуются: **для теста:** 2 стакана муки, 1 яйцо, ? стакана молока, стакана воды, соль по вкусу.

Для начинки: 400 г рыбного филе, 1 луковица, 1 ? ложки сливочного масла, ? стакана воды, ? чайной ложки соли, перец на кончике ножа.

Готовим так.

Тесто: просеянную муку развести теплой водой и молоком, добавить яйцо, соль. Вымешать тесто до однородной массы и оставить на 30 мин, прикрыв полиэтиленовой пленкой. *Начинка:* пропустить через мясорубку рыбное филе и лук. Тщательно перемешать фарш, добавить воду, сливочное масло, соль и перец. Еще раз вымешать.

Тесто скатать в жгут, разрезать на кусочки величиной с грецкий орех, и раскатать их так, чтобы получились кружочки. Сформовать пельмени и отварить их до готовности (после закипания – 7 мин). Подать со сметаной или сливочным маслом.

Блюда из жареной рыбы

Сельдь, жаренная по-скандинавски

Вам потребуются: 4 свежих сельди, 50 г шпика, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки панировочных сухарей, горчица, уксус, соль.

Готовим так.

Сельдь очистить, выпотрошить и тщательно промыть. Разрезать пополам вдоль, удалить кости, слегка посолить, сбрызнуть уксусом и смазать с обеих сторон горчицей. После этого обвалять сначала в муке, а затем в сухарях. Шпик нарезать кубиками и вытопить. На этом жире обжарить сельдь со всех сторон. На стол подать с картофельным пюре.

Рыба по-невски

Вам потребуются: 300 г рыбы, 1 ст. ложка муки, 3–4 ст. ложки растительного масла, 3 яйца, сваренных вкрутую, 1–2 луковицы, 1 стакан гречневой крупы, 2 ? стакана воды, 1 ? стакана сметаны, 30 г сыра, 2 ст. ложки сливочного масла, зелень, перец, соль.

Готовим так.

Филе рыбы порезать на куски, посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Сварить рассыпчатую гречневую кашу, положить на нее обжаренную рыбу, нарезанные ломтиками вареные яйца, обжаренный лук, залить сметаной, обсыпать тертым сыром, полить растопленным сливочным маслом и поставить в горячую духовку на 10 мин. Подавая на стол, украсить зеленью.

Рыба по-крестьянски

Вам потребуются: 600 г филе хека (минтая), 4 ст. ложки сметаны, 4 чайные ложки сухарей, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль.

Готовим так.

Филе рыбы слегка отбить и посолить, 10–15 мин выдержать в сметане, после чего кусочки обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в сухарях и жарить в растительном масле до готовности.

Сельдь соленая жареная с луковым соусом

Вам потребуются: 1 соленая сельдь, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, растительное масло, топленое масло.

Готовим так.

Хорошо вымоченную соленую сельдь выпотрошить, удалить голову (можно разделить на филе), обвалять в муке и обжарить на растительном масле.

Соус: мелко нарубить и обжарить на топленом масле луковицу, добавить неполную столовую ложку муки и сметану, подогреть до закипания, вылить на готовую рыбу. Подать на стол с отварным картофелем.

Жареная рыба под пикантным соусом

Вам потребуются: 1 кг филе минтая, масло для жарки, мука для панировки, 3 луковицы, 1 ? ст. ложки томатной пасты, 1 ст. ложка сметаны, сахар, соль.

Готовим так.

Рыбное филе посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Репчатый лук порезать полукольцами, обсыпать мукой, обжарить на растительном масле, добавить сахар, соль, томатную пасту, сметану и залить этой горячей массой жареную рыбу.

Треска жареная со сладким стручковым перцем и помидорами

Вам потребуются: 500 г рыбы, 25 г муки, 80 г подсолнечного масла, 600 г свежих помидоров, 200 г сладкого стручкового перца, 20 г лимонной цедры, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Нарезать тонкой соломкой лимонную цедру, ошпарить кипятком, обсушить и слегка обжарить на подсолнечном масле, прибавить тонко нарезанный сладкий стручковый перец и припустить. Помидоры нарезать ломтиками толщиной 1 см и слегка поджарить.

Филе трески, нарезанное на порционные куски, посыпать солью, перцем, запанировать в муке и поджарить на подсолнечном масле.

Рыбу положить на помидоры, поверх рыбы уложить перец с

лимонной цедрой. Подать с рассыпчатой рисовой кашей.

Треска в майонезном соусе

Вам потребуются: 600 г филе трески, растительное масло, 1 ст. ложка лимонного сока, 2–3 ст. ложки зеленого горошка, лимон, зеленый лук, мука, соль.

Для соуса: 1 банка майонеза, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка острого томатного соуса, 1 чайная ложка сахара, 3 ст. ложки взбитых сливок, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Филе нарезать ломтиками, сбрызнуть лимонным соком. Через 15 мин посолить, обвалять в муке и жарить в масле. Все компоненты для соуса смешать. Остывшие кусочки поджаренного филе выложить в тарелки, залить приготовленным соусом, в середину положить ломтики лимона, посыпать нашинкованным зеленым луком, по краям с двух противоположных сторон насыпать горки зеленого горошка.

Рыба жареная под маринадом

Вам потребуются: 350 г рыбного филе, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты, 2 луковицы, 6–7 ст. ложек уксуса, 2 моркови, сахар, корень петрушки, лавровый лист, перец, соль.

Готовим так.

Нарезанные на порции куски рыбы посыпать солью и перцем, обвалять в муке, поджарить до образования румяной корочки и охладить.

Морковь и петрушку очистить, натереть на крупной терке. Лук мелко нашинковать. В глубокую сковороду влить немного растительного масла, положить подготовленные морковь, петрушку и лук. После 15-минутной пассеровки добавить томатную пасту, немного воды, сахар, соль и снова при перемешивании пассеровать 5 мин. После этого добавить перец горошком, лавровый лист, влить воду, накрыть крышкой и тушить 15 мин. В полученный томатный соус добавить уксус, перемешать и дать закипеть. В готовый кипящий маринад положить порции обжаренной рыбы и при слабом кипении проварить 10 мин. Подать на стол в охлажденном виде.

Судак по-домашнему

Вам потребуются: 500 г филе судака (минтая), 3 шт. сырого картофеля, 200 г тертого сыра, 4 пачки натурального йогурта (по 125 г), ? лимона, зелень, куркума, соль.

Готовим так.

Картофель натереть на крупной терке, перемешать с сыром. Филе рыбы тщательно вымыть, очистить кожицу, сбрызнуть лимонным соком. Йогурт выложить в одну емкость, добавить

молотую куркуму, немного соли и перемешать. В массу окунуть по очереди куски рыбного филе. На сковороду выложить картофельно-сырные лепешки, на них уложить рыбное филе, закрыть такой же картофельно-сырной лепешкой и обжарить с двух сторон на раскаленной сковороде. До готовности довести в духовке. При подаче положить на листья салата, украсить зеленью и кусочками лимона.

Шашлык из рыбы

Вам потребуются: 300 г рыбного филе, 250 г копченой корейки, 3 луковицы, 1 зубчик чеснока, зелень петрушки и укропа, растительное масло для жаренья, майонез, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбное филе залить уксусом, разбавленным водой, и выдержать 10 мин. Затем нарезать его на кусочки, посыпать измельченным чесноком и зеленью. Лук порезать колечками, корейку – длинными полосками. Каждый кусочек рыбы с колечками лука обернуть полоской корейки, посыпать перцем, наколоть на остро отточенную палочку и жарить на сковороде в большом количестве растительного масла 1520 мин. Шашлыки выложить на блюдо, сбрызнуть майонезом, украсить полукольцами лука. Подать с рассыпчатым рисом или отварным картофелем.

Шашлык из красной рыбы

Вам потребуются: 1 кг красной рыбы (лосось, форель, семга), 3–4 лимона, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбное филе нарезать кубиками 3 х 3 см, поперчить, посолить, смешать с порубленным лимоном и оставить под крышкой на 2–3 ч. Промаринованные кусочки филе нанизать на тонкие деревянные палочки и обжарить со всех сторон.

Блинчики из горбуши

Вам потребуются: 500 г филе горбуши, 2 яйца, 2 ст. ложки крахмала, 100 г майонеза, 2 большие луковицы, соль по вкусу.

Готовим так.

Рыбу и лук мелко нарезать, добавить яйца, майонез и крахмал, посолить, все перемешать и, накрыв крышкой, поставить в холодильник на 8-10 ч. Жарить на сковороде в подсолнечном масле как оладьи.

Оладьи из горбуши

Вам потребуются: 500 г горбуши, 2 яйца, 1 стакан простокваши или кефира, мука, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбное филе мелко нарезать, посолить и поперчить. Яйца взбить с кефиром, положить подготовленное рыбное филе, перемешать и добавить столько муки, чтобы получилось тесто, как на оладьи. Оладьи выкладывать ложкой в кипящее масло и обжаривать с обеих сторон.

Блинчики с рыбной начинкой

Вам потребуются:

Для теста: 2 стакана муки, 1 ст. ложка сметаны, 2 яйца, 2 стакана молока, 1 стакан холодной кипяченой воды, сахар, соль.

Для начинки: 500 г филе хека, 1 луковица, 2 яйца, сваренных вкрутую, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Начинка: лук мелко нашинковать, обжарить в масле до золотистого цвета, добавить мелко нарезанное рыбное филе и довести до готовности под закрытой крышкой на небольшом огне. Рыбу и лук остудить, добавить мелко нарубленные вареные яйца, поперчить и посолить.

Тесто: яйца взбить венчиком со сметаной, посолить, всыпать щепотку сахара, добавить муку и, взбивая, влить молоко, разбавленное водой. Тесто тщательно размешать до образования однородной массы.

Пожарить на горячей сковороде тонкие блинчики, положить на них начинку, свернуть рулетом и обжарить с двух сторон до образования румяной корочки.

Драники с рыбным фаршем

Вам потребуются: 1 200 г картофеля, 2 ст. ложки муки, ? стакана растительного масла, сливочное масло, соль.

Для фарша: 250 г рыбного филе, 15 г сушеных грибов, 2 луковицы, 1 яйцо, сваренное вкрутую, 100 г сливочного масла, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Фарш: рыбное филе пропустить через мясорубку и обжарить. Грибы замочить на 3–4 ч в холодной воде, а затем отварить в этой же воде, мелко нашинковать и обжарить вместе с нашинкованным луком. Все перемешать вместе с измельченным яйцом, перцем и солью.

Картофель очистить, натереть на мелкой терке, слегка отжать, добавить муку, соль и перемешать. Картофельную массу выкладывать ложкой на сильно разогретую сковороду с растительным маслом в виде оладий, затем уложить фарш, сверху закрыть картофельной массой и обжарить с обеих сторон до румяной корочки. Затем переложить драники в жаровню, залить небольшим количеством растопленного сливочного масла и

поставить на 15 мин в духовку.

Рыба в тесте

Скумбрия оригинальная в кляре

Вам потребуются: 800 г филе скумбрии, 3 чайные ложки горчицы, 100 г сыра, растительное масло.

Для теста (кляра): 1 яйцо, 150 г муки, 1 ст. ложка растительного масла, соль.

Готовим так.

Одну половину филе скумбрии смазать готовой горчицей, а на середину положить натертый на крупной терке сыр. Накрыть второй половиной, аккуратно обмакнуть в кляр и обжарить с обеих сторон. Нарезать на порции. Подать к жареному картофелю.

Рыба, жаренная в тесте

Вам потребуются: 1 кг рыбного филе, 150 г растительного масла, 50 г зелени петрушки, 50 г муки, 2 яйца, ? стакана воды, 1 лимон, 1–2 ст. ложки пива, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбное филе нарезать полосками, залить растительным маслом, смешанным с лимонным соком, перцем, солью, мелко нарезанной зеленью петрушки и оставить на холоде на 30–40 мин.

Тесто: смешать муку и взбитые желтки с 1 ст. ложкой растительного масла, посолить по вкусу, добавить немного воды и пиво. Массу закрыть полотенцем и оставить на 30–40 мин для набухания. В тесто через 15 мин после того как закрыли, добавить взбитые в пену белки и все взбить венчиком. Полоски рыбы обмакнуть в жидкое тесто и сразу же опустить во фритюр на 6–8 мин. Готовую рыбу выложить на сито и дать стечь жиру. Затем кусочки выложить на блюдо, украсить зеленью петрушки, зеленым салатом, красным редисом и ломтиками лимона. Подать к жареному картофелю.

Рыба «орли»

Вам потребуются: 200–300 г рыбного филе, лимонная кислота, зелень петрушки, 2 ст. ложки муки, 1–2 яйца, 3 ст. ложки молока, растительное масло для фритюра, специи, соль по вкусу.

Готовим так.

Рыбное филе нарезать брусочками, посыпать солью, перцем, добавить мелко нарезанную зелень, лимонный сок или лимонную кислоту, перемешать и поставить на 20–30 мин в прохладное место для маринования.

Тесто: муку развести теплым молоком или водой, добавить ложку растительного масла, соль, размешать и оставить

настояться 10–15 мин, а затем ввести взбитые яичные белки. Подготовленную рыбу жарить во фритюре, предварительно обмакивая каждый брусочек в тесто. К рыбе «орли» подать жареный картофель и майонез с мелко нарезанными солеными или маринованными огурцами.

Расстегаи с рыбной начинкой

Вам потребуются: **для теста:** 500 мл молока, 2 яйца, 50 г дрожжей, 100 г растительного масла, 2 ст. ложки сахара, 1 чайная ложка соли, 100 г морковного сока, 1 кг муки.

Для начинки: 500 г рыбного филе, 100–150 г репчатого лука, растительное масло, мука, ? чайной ложки черного молотого перца, соль.

Готовим так.

Тесто: распустить дрожжи в небольшом количестве подслащенного теплого молока. Остальное теплое молоко влить в кастрюлю, добавить яйца, морковный сок, соль, сахар, распущенные дрожжи. Все перемешать и, добавляя небольшими порциями муку, замесить однородное, не очень густое тесто. В конце замеса добавить растительное масло. Правильно замешанное тесто не должно прилипать к рукам. Тесто поставить в теплое место, накрыв полотенцем, пока оно не поднимется. Подошедшее тесто выложить на посыпанный мукой стол и еще раз вымесить.

Начинка: лук очистить, мелко нарубить и спассеровать на растительном масле. Рыбное филе нарезать кусочками, посолить, обвалять в муке и обжарить с двух сторон, соединить с пассерованным репчатым луком, поперчить, посолить и перемешать.

Тесто разделить на кусочки и раскатать из них круглые лепешки размером с чайное блюдце и толщиной около 1 см. На середину каждой лепешки уложить около 2 ст. ложек приготовленной начинки. Накрывая начинку краями лепешки, защипнуть кромки лепешек с двух сторон таким образом, чтобы сформировался пирожок с верхним швом, посередине которого должен быть просвет – «оконце», через которое видна начинка. Подготовленные расстегаи уложить на противень, смазанный растительным маслом, выдержать 20–30 мин при комнатной температуре, смазать смесью яичного желтка с подслащенным молоком (на 1 желток – ? стакана молока, 1 чайная ложка сахара) и испечь в духовке при температуре 180–200 °С.

Подать расстегаи с рыбным бульоном, который добавлять непосредственно в «оконце».

Пирожки с начинкой из жареной рыбы

Вам потребуются: 500 г муки, 1 стакан воды или молока, 20 г

дрожжей, 1 чайная ложка сахара, 400 г рыбного филе, 2 луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, перец, соль.

Готовим так.

В небольшом количестве теплого молока или воды растворить соль и сахар, развести дрожжи, влить остальную жидкость, всыпать муку и замесить тесто. Перед окончанием вымешивания добавить растительное масло. Дать тесту подойти в теплом месте.

Филе рыбы посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить. Лук нашинковать и спассеровать.

Тесто раскатать в лепешки толщиной до 1 см. Положить на середину каждой рыбное филе, на него – пассерованный лук. Тесто завернуть, защипать края фигурным швом и выпекать пирожки в духовке.

Котлеты, биточки, шницели, зразы

Рыбные котлеты

Вам потребуются: 750 г рыбы, 100 г белого хлеба, ? стакана молока (воды), 50 г молотых сухарей (муки), 1 яйцо, 1 луковица, 30 г сливочного масла, 100 г растительного масла, зелень петрушки, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбу выпотрошить, удалить голову, хвост, кожу и кости, хорошенько вымыть, нарезать на куски, пропустить через мясорубку вместе с размоченным в молоке или в воде и отжатым хлебом, мелко нарезанным луком, все смешать с мелко нарезанной петрушкой и яйцом, посыпать черным перцем и солью. Из приготовленной массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях или муке и жарить в растительном масле.

Готовые котлеты полить растопленным сливочным маслом и подать с картофельным пюре.

Котлеты «Приморские»

Вам потребуются: 500 г рыбного филе, 50 г свиного шпика, 1–2 луковицы, 1 яйцо, соль.

Для фарша: 50 г сушеных грибов, 1–2 луковицы, 2 ст. ложки сливочного масла.

Для теста: 5 ст. ложек муки, 2 ст. ложки растительного масла, 2 яйца, 100 г растительного масла или жира для жаренья, вода или молоко, соль.

Для соуса: 200 г майонеза, 1 соленый или маринованный огурец.

Готовим так.

Разделанную на филе рыбу пропустить через мясорубку вместе со свиным шпиком, луком, добавить яйцо, посолить и хорошо перемешать. Сушеные грибы замочить в теплой воде на 3–

4 ч, сварить, нарезать и обжарить с нашинкованным луком.

Тесто-кляр: смешать яйца, муку, растительное масло, разбавить до густоты сметаны молоком или водой, посолить. Из рыбного фарша слепить лепешки, на середину положить грибной фарш, сформовать котлеты и, обмакнув их в кляр, жарить в большом количестве раскаленного масла. Подать с соусом.

Соус: соленый или маринованный огурец мелко нашинковать и смешать с готовым майонезом.

Котлеты рыбные «Теремок»

Вам потребуются: 500 г филе рыбы (минтай, хек, треска или сайда), 200 г свежей белокочанной капусты, 2 зубчика чеснока, 1 яйцо, 100 г сливочного масла, подсолнечное масло, панировочные сухари, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Капусту пропустить через мясорубку 1 раз, а рыбу – 4 раза (не меньше!). Добавить растертый чеснок, измельченный лук, яйцо, перец и соль. Фарш хорошо вымешать и добавить в него немного подсолнечного масла. Сформовать котлеты, внутрь каждой положить кусочек сливочного масла, а затем обвалять в сухарях и жарить.

Котлеты из сельди

Вам потребуются: 500 г сельди, 250 г черствого белого хлеба без корки, 2 яйца, 3 луковицы, 100 мл молока, 50 г сливочного масла, 200 г растительного масла.

Для панировки: 100 г муки, 2 яйца, 100 г панировочных сухарей.

Готовим так.

Хлеб нарезать ломтиками, замочить в молоке и отжать. Сельдь очистить, выпотрошить и разделать на филе без кожи. Лук мелко порубить и спассеровать на сливочном масле. Затем рыбное филе, лук и хлеб пропустить через мясорубку, добавить яйца и вымешать фарш до однородности. Сформовать котлеты, обвалять их в панировочной смеси и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета. Подать котлеты горячими с салатом из сырых овощей.

Котлеты из налима

Вам потребуются: 650 г филе налима, 200 г отварного риса, 100 мл молока, 2 ст. ложки муки, 30 г сливочного масла, 400 г сметаны, 1 луковица, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Налима очистить, выпотрошить, тщательно промыть, отделить мясо от костей и кожи и пропустить через мясорубку с луком. В фарш добавить рис, молоко, перец, соль и перемешать. Из фарша сформовать котлеты, обвалять их в муке и обжарить на

растительном масле до образования румяной корочки. Затем залить котлеты на сковороде сметаной и тушить 5 мин. На стол подать с жареным картофелем или картофельным пюре.

Котлеты из филе судака фаршированные

Вам потребуются: 750 г филе судака, 150 г грибов, 2 яйца, 300 г панировочных сухарей, 350 г сливочного масла, соль. **Для молочного соуса:** 2 стакана молока, 7–8 ст. ложек муки, 8 чайных ложек сливочного масла, соль.

Готовим так.

Грибы отварить, мелко нашинковать и обжарить до готовности.

Соус: в кастрюлю положить масло, растопить его и при непрерывном помешивании всыпать муку, а затем влить кипящее молоко и посолить.

Фарш: смешать грибы и молочный соус. Должна получиться довольно густая начинка.

Филе судака нарезать на куски, отбить тяпкой и, выложив на середину каждого куска фарш, сформовать котлеты. Смочить их в сыром яйце, обвалять в панировочных сухарях и обжарить на масле с обеих сторон до образования румяной корочки.

Подать котлеты с отварным или жареным картофелем.

Котлеты фаршированные из морского окуня

Вам потребуются: 500 г филе морского окуня, 120 г шампиньонов или свежих белых грибов, 120 г лука, 40 г растительного масла, 100 г соуса, зелень, перец, соль.

Для соуса: ? моркови, ? корня петрушки, ? луковицы, 1 ст. ложка масла, 1 ст. ложка муки, 3 ст. ложки томатного пюре, 2 стакана рыбного бульона, 1 ст. ложка масла, соль.

Готовим так.

Филе морского окуня нарезать на продолговатые кусочки (по 2 на порцию) и слегка отбить.

Фарш: мелко изрубленные свежие грибы обжарить вместе с изрубленными обрезками рыбы, зеленью петрушки и рубленым луком, затем посыпать солью и перцем. На середину каждого кусочка рыбы положить фарш и завернуть, придав форму котлет. Разделанные котлеты положить завернутой стороной вниз в сотейник, смазанный жиром, налить бульон и припустить в закрытой посуде на слабом огне. При подаче полить соусом.

Соус: морковь, петрушку и лук очистить, мелко нарезать и поджарить в кастрюле с 1 ст. ложкой масла и мукой. Затем прибавить томатное пюре, размешать, развести рыбным бульоном, посолить и варить 8-10 мин на слабом огне. После этого соус снять с огня, положить 1 ст. ложку сливочного масла, перемешать до полного соединения его с соусом и процедить

сквозь сито.

К котлетам подать картофельные чипсы.

Котлета «Лакомка»

Вам потребуются: 150–200 г филе рыбы, 2 луковицы, 1 ст. ложка маргарина, 50 г сливочного масла, 3 ст. ложки панировочных сухарей, перец, соль.

Для льезона: 2 яйца, ? стакана молока, соль.

Готовим так.

Филе рыбы и лук пропустить через мясорубку, в фарш добавить перец и соль и хорошо взбить. Сформовать из него лепешки, на середину каждой положить кусочек сливочного масла и с помощью влажной салфетки завернуть в виде колбаски. Взбить яйца с молоком, посолить. Колбаски смочить в льезоне, запанировать в молотых сухарях и жарить во фритюре. К готовым котлетам подать жареный картофель соломкой и зеленый консервированный горошек.

Рыбные котлеты со свининой

Вам потребуются: 1 кг рыбного фарша, 200 г жирной свинины, 2 большие луковицы, 2 шт. картофеля, 1 яйцо, 1 чайная ложка (без верха) соды, мука, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбный фарш вперемешку с кусочками свинины, картофелем и луком дважды пропустить через мясорубку, добавить яйцо, соду, перец и соль и вымешать. Влажными руками сформовать котлеты, запанировать их в муке и сразу же выкладывать на сковороду с разогретым растительным маслом. Обжарить котлеты до образования румяной корочки, выложить в посуду с крышкой и довести до готовности в духовке.

Рыбные котлеты со свининой и капустой

Вам потребуются: 400 г рыбного филе, 250 г свежей белокочанной капусты, 1 луковица, 1 яйцо, 2 ст. ложки риса, 2 ст. ложки маргарина, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка томатного соуса, соль.

Готовим так.

Рис тщательно промыть и отварить до полуготовности. Луковицу очистить, мелко нашинковать и спассеровать. Рыбное филе и капусту пропустить через мясорубку, добавить рис, лук, сырое яйцо и соль. Фарш тщательно вымешать, разделать на биточки овальной формы, запанировать их в муке и обжарить с обеих сторон до зарумянивания. Сметану смешать с томатным соусом, залить этой смесью биточки и тушить до готовности.

Шницель из тунца

Вам потребуются: 400 г филе тунца, 3 зубчика чеснока, 1

яйцо, 1 ст. ложка майонеза, мука, растительное масло, лимонный сок, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Филе тунца нарезать на тонкие пласты, слегка отбить, посолить, поперчить, сбрызнуть лимонным соком и посыпать измельченным чесноком. Яйцо взбить и смешать с майонезом. В эту смесь поместить подготовленные куски рыбы на 15 мин, а затем обвалять их в муке и жарить в сильно разогретом растительном масле до образования румяной корочки.

Зразы из лосося

Вам потребуются:

Для фарша: 1 кг горбуши, 300 г свиного сала, 1 луковица, 3 ст. ложки молока, сливочное масло, черный молотый перец, соль.

Для начинки: 3 шт. картофеля, 60 мл молока, 1 ст. ложка сливочного масла.

Готовим так.

Филе горбуши пропустить через мясорубку вместе с салом и луком, фарш посолить и поперчить, добавить молоко и хорошо выбить, чтобы фарш был воздушным.

Из отваренного картофеля, сливочного масла и горячего молока приготовить картофельное пюре.

Из рыбного фарша сделать лепешки, положить на них картофельное пюре, накрыть второй рыбной лепешкой, края защипать. Зразы обжарить в растительном масле.

Зразы шкиперские

Вам потребуются: 400 г рыбного филе, 125 г пшеничного хлеба, 150 г молока, 75 г растительного масла, 50 г панировочных сухарей; 175 г лука репчатого, 125 г сыра, 2 яйца.

Готовим так.

Филе рыбы нарезать кусочками и пропустить через мясорубку вместе с намоченным в молоке и отжатым пшеничным хлебом. Массу хорошо вымешать, посолить, поперчить. На кружки фарша положить тертый сыр, рубленые яйца и пассерованный лук, придать зразам удлиненную форму, запанировать в сухарях и обжарить. Подать на стол с жареным картофелем.

Рыбные шарики под майонезом

Вам потребуются: 500 г рыбы, 2 яйца, 100 г белой булки, 2 луковицы, растительное масло, мука, молоко, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбу разделать, промыть, мякоть отделить от костей и пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченной в молоке булкой. В полученную массу вбить яйца, добавить соль и черный молотый перец, все хорошо вымесить. Из фарша

сформовать шарики, обвалять их в муке и обжарить со всех сторон в разогретом растительном масле. Подать к столу, полив майонезом. Отдельно подать тушеную квашеную капусту.

Блюда из тушеной рыбы

Рыба в горшочке

Вам потребуются: 500 г рыбы, 1 луковица, сливочное масло или маргарин, 2–3 шт. картофеля, 1–2 ст. ложки томатного пюре, 2 небольших соленых огурца, 2–3 ст. ложки сливок, красный молотый перец на кончике ножа, 2–3 ст. ложки нарубленного зеленого лука, 1 стакан воды.

Готовим так.

Лук мелко нашинковать и обжарить в жире. Переложить в горшочек, добавить красный молотый перец, воду, нарезанный сырой картофель. Горшочек поставить в разогретую духовку. Когда картофель станет мягким, вынуть горшок из духовки, добавить в него томатное пюре, нарезанные ломтиками огурцы и кубиками рыбу, посолить, влить сливки, закрыть горшок крышкой, поставить в духовку и тушить до готовности.

Камбала, тушенная с луком и сладким стручковым перцем

Вам потребуются: 600 г рыбы, 15 г муки, 80 г репчатого лука, 120 г сладкого стручкового перца, 60 г подсолнечного масла, 200 г помидоров, 600 мл бульона, 4 г чеснока, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Репчатый лук нашинковать и слегка обжарить на подсолнечном масле, добавить нарезанный соломкой сладкий стручковый перец и вместе с луком обжаривать еще 5-10 мин. Помидоры очистить от кожицы и семян, нарезать дольками и положить в лук и перец. Массу залить рыбным бульоном и довести до кипения. Порционные куски рыбы посыпать солью, перцем, запанировать в муке, обжарить в масле, положить в бульон с овощами, добавить растертый с солью чеснок и тушить рыбу на слабом огне до готовности. Подать с отварным картофелем.

Зубатка, тушенная в молоке

Вам потребуются: 500 г рыбы, 1 ст. ложка муки, 2 ст. ложки растительного масла, 3 луковицы, 1 ? стакана молока, соль.

Готовим так.

Подготовленную рыбу нарезать кусками, обвалять в муке и слегка обжарить. Затем сложить ее в посуду, смазанную маслом, добавить измельченный лук, залить горячим молоком и тушить на слабом огне до готовности.

Щука тушеная

Вам потребуются: 800 г рыбы, 2–3 крупные луковицы, 100 г

растительного масла, 100 г сметаны, 2 ст. ложки муки, лимонный сок или уксус, 5–6 горошин черного перца, соль.

Готовим так.

Щуку нарезать кусками, поперчить, посолить, уложить в плоскую кастрюлю в один слой на разогретое растительное масло. Сверху посыпать мелко нарезанным луком. Тушить под крышкой на малом огне 20 мин. Можно подлить немного воды.

Муку поджарить в масле, размешать в 100 мл холодной воды, вылить в кастрюлю, вскипятить. Положить сметану, добавить сок лимона или столовую ложку уксуса и тушить еще несколько минут. Готовые кусочки выложить в глубокое блюдо и залить соусом. К рыбе подать отварной картофель.

Карп, тушенный в пиве

Вам потребуются: 1 кг карпа, 1 ? стакана пива, 1 ст. ложка сушеных яблок, 1 стакан разбавленного уксуса, 1 стакан крошек белого хлеба, 1 ст. ложка сливочного масла, черный молотый перец, душистый перец горошком, черный перец горошком, гвоздика, лимонная цедра, соль.

Готовим так.

Рыбу почистить, удалить голову, выпотрошить, тщательно промыть, разрезать на куски, посыпать черным молотым перцем, посолить, залить разбавленным уксусом и поставить на 30 мин в холодильник.

В отдельной посуде подогреть пиво и положить сливочное масло, чтобы оно растаяло. Затем выложить в пиво рыбу, добавить горошины черного и душистого перца, гвоздику, всыпать подсушенные хлебные крошки и тушить под крышкой 30–40 мин. В конце тушения положить измельченную лимонную цедру и мелко нашинкованные сушеные яблоки.

Салака в соусе из щавеля

Вам потребуются: 500 г салаки, 25 г муки, 80 г подсолнечного масла, 100 г репчатого лука, 60 г томатного пюре или 300 г свежих помидоров, 250 г щавеля, 20 г зелени петрушки, 2 г чеснока, 200 г рыбного бульона, соль.

Готовим так.

Соус: в рыбный бульон или воду добавить слегка обжаренный лук, томатную пасту, целые листья щавеля без черешков, листики зелени петрушки, растертый с солью чеснок и все тушить в течение 10–15 мин.

Салаку разделать, запанировать в муке и обжарить на подсолнечном масле. Уложить ее в сотейник в один ряд, залить соусом из щавеля и тушить при слабом кипении 40–50 мин. Рыбу подать с отварным или жареным картофелем, посыпать мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Рыба, тушенная с помидорами

Вам потребуются: 700 г минтая, 8 помидоров, 3–4 луковицы, 100 г масла, 1 ст. ложка муки, зелень, соль по вкусу.

Готовим так.

Филе минтая посолить, обвалять в муке и обжарить на растительном масле. Свежие помидоры нарезать кружочками, репчатый лук – кольцами. Овощи обжарить и смешать с рубленой зеленью петрушки. Половину овощной смеси выложить в кастрюлю слоем 3–4 см, затем положить рыбу и сверху оставшиеся овощи. Посуду поместить в разогретую духовку и тушить 20–25 мин. На гарнир подать отварной картофель.

Рыба, тушенная с помидорами в соусе

Вам потребуются: 1 кг трески, 2 луковицы, 300 г помидоров, 1 чайная ложка готовой горчицы, 1 ст. ложка муки, ? стакана сметаны, растительное масло для жаренья, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Обработанную рыбу нарезать кусочками шириной 3 см, посолить, обвалять в муке и обжарить в масле с обеих сторон.

Луковицы очистить, мелко нашинковать и обжарить до светло-золотистого цвета. Затем выложить лук в сотейник, добавить нарезанные тонкими дольками помидоры, горчицу, сверху уложить рыбу, поперчить, посолить и влить стакан воды. Сотейник поставить на слабый огонь на 15–20 мин. После этого рыбу вынуть и укутать так, чтобы не остыла. Соус, в котором тушилась рыба, протереть через дуршлаг, заправить мукой, добавить соль, перец, довести до кипения, влить сметану и еще раз довести до кипения. Залить этим соусом рыбу.

Рыба, тушенная с репчатым луком и рисом

Вам потребуются: 500 г филе минтая или хека, 500 г репчатого лука,

1 стакан риса, 1 ст. ложка уксуса, 3 ст. ложки томатной пасты, 6 ст. ложек растительного масла, зелень петрушки, соль.

Готовим так.

Луковицы очистить, мелко нашинковать и спассеровать на растительном масле. Затем опустить лук в подсоленный кипяток, а через 2 мин всыпать промытый рис и добавить разведенную водой томатную пасту. Когда рис начнет набухать, положить смоченные в уксусе и масле кусочки рыбного филе, закрыть кастрюлю крышкой и тушить до готовности. Перед подачей посыпать блюдо измельченной зеленью.

Солянка рыбная (второе блюдо)

Вам потребуются: 500 г рыбного филе, 1 кг квашеной капусты, 2 ст. ложки сливочного или топленого масла, 2 ст.

ложки сухарей, 2 соленых огурца, 1 ст. ложка каперсов, 1 луковица, черный молотый перец, соль.

Для тушения капусты: 2 ст. ложки томатного пюре, 3 ст. ложки сливочного или топленого масла, ? луковицы, 1 ст. ложка сахарного песка, 1 ст. ложка муки, лавровый лист, перец горошком.

Готовим так.

Положить в кастрюлю квашеную капусту (если она очень кислая, промыть в холодной воде и дать стечь), добавить 1 ст. ложку масла, 1 стакан рыбного бульона или воды, накрыть кастрюлю крышкой и тушить 40 мин. Затем добавить томатное пюре, поджаренный лук, сахарный песок, соль, лавровый лист, перец горошком и тушить до готовности (примерно 10 мин). Если жидкости окажется мало, то следует добавить ее во время тушения. Когда капуста будет готова, положить поджаренную на масле муку, размешать и прокипятить. Подготовленную рыбу нарезать на небольшие куски (примерно по 50 г), посолить, поперчить, добавить каперсы и очищенные от кожицы и зерен огурцы, нарезанные ломтиками. Рыбу прокипятить под крышкой в течение 15–20 мин. На сковороду положить половину тушеной капусты, на нее выложить рыбу, полить соусом, полученным при варке рыбы, затем остальную капусту, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и поставить в духовку на 8-10 мин.

Рыба под сметанным соусом

Вам потребуются: 1 кг рыбы, 2 ст. ложки растительного масла, 4 яйца, 1 лимон, зелень петрушки и укропа, 30 г сметаны, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Очищенную и выпотрошенную рыбу посолить и оставить на 15 мин. Разогреть растительное масло, положить на сковороду рыбу целиком и запечь в горячей духовке. Взбить яйца, добавить измельченную зелень, перец, сметану и тщательно перемешать. Полученным соусом залить готовую рыбу, положить на нее тонкие ломтики лимона и снова поставить в духовку на 10–15 мин. На стол подать горячей.

Кильки, тушенные в масле

Вам потребуются: 500 г свежей кильки, 2 луковицы, ? стакана растительного масла, 3 ст. ложки томатного пюре, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Готовим так.

Лук почистить, нарезать кольцами. Свежие кильки разобрать, удалить головки и внутренности, обмыть и уложить в кастрюлю, перекладывая каждый ряд кольцами лука, горошком черного перца, лавровым листом и посыпая солью, затем залить

растительным маслом, смешанным с томатным пюре, и тушить на небольшом огне 1Уг -2 ч. Подать с картофельным пюре.

Карп по-рыбацки

Вам потребуются: 600 г филе карпа, 400 мл воды, 2 шт. картофеля, 60 г лука, 60 г сладкого зеленого перца, 40 г помидоров, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка зелени сельдерея, соль.

Готовим так.

Рыбное филе порезать на кусочки по 50 г, посолить. Голову, позвоночные кости, плавники, половину лука, нарезанного кружочками, соль и зелень сельдерея залить кипятком и варить 30 мин. Вторую половину лука мелко нарезать и обжарить в масле, после чего залить процеженным бульоном. Очищенный картофель нарезать тонкими кружочками. Нашинковать зеленый сладкий перец и помидоры, положить в процеженный бульон и варить 10 мин. Затем положить в кастрюлю подготовленные кусочки рыбы и тушить 15 мин. Подать в горячем виде.

Рыбные фрикадельки с соусом

Вам потребуются:

Для фарша: 600 г рыбного филе, ломтик черствого белого хлеба, 40 мл молока, 1 яйцо, 1 луковица средних размеров, 1 ст. ложка муки, черный молотый перец, соль.

Для бульона: 300 г рыбных отходов (голова без жабр, кости, кожа, плавники, хвост), 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, соль.

Для соуса: 1 ст. ложка муки, 60 г сметаны, 80 г корнишонов, 8 г лимонной кислоты, соль.

Готовим так.

Из рыбных отходов и овощей сварить бульон и процедить. Рыбное филе вместе с размоченным в молоке и отжатым белым хлебом и луком пропустить через мясорубку, поперчить, посолить и тщательно вымешать. Рыбную массу мокрыми руками разделать на шарики величиной с небольшое яблоко, обвалять их в муке и варить 10–15 мин в подсоленном бульоне на слабом огне.

Сметану смешать с мукой, прибавить нарезанные тонкой соломкой корнишоны, лимонную кислоту, соль по вкусу, соединить с бульоном, прокипятить и в полученном соусе несколько минут тушить фрикадельки.

Фрикадельки подать под соусом с картофелем, кашей и салатом из сырых овощей.

Гуляш рыбный

Вам потребуются: 500 г филе рыбы, ? стакана рыбного бульона, 2 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки сметаны, лавровый лист,

черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Филе разрезать на кусочки и обжарить до образования румяной корочки. Затем сложить в кастрюлю и залить горячим бульоном или водой. Добавить обжаренные томатную пасту и лук, посыпать молотым перцем, лавровым листом, солью, перемешать и тушить 20–30 мин. За 5 мин до готовности положить сметану. Подать с картофельным пюре и овощным салатом.

Долмацкий рыбный гуляш

Вам потребуются: 1 кг рыбы, 2 луковицы, 2 зубчика чеснока, томатная паста, сок лимона, зелень, красный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбу очистить, удалить кости, разрезать на кусочки, сбрызнуть соком лимона, посолить и посыпать красным молотым перцем. Мелко нарубленную зелень, мелко нарезанный лук, толченый чеснок и несколько долек лимона обжарить в масле на сильном огне. Осторожно смешать с томатной пастой, добавить кусочки рыбы и поставить тушить до готовности. Подавая на стол, блюдо посыпать зеленью. На гарнир – отварной картофель.

Рыба, тушенная в банке

Вам потребуются: 500 г филе минтая или хека, 2 луковицы, 2 моркови, ? стакана растительного масла, уксус, черный перец горошком, соль.

Готовим так.

Подогреть банку емкостью 1 л, уложить в нее слоями нарезанный полукольцами лук, натертую на крупной терке морковь и рыбу. Сверху должны быть морковь и лук. Добавить по вкусу перец, уксус, соль и влить растительное масло. Накрыть банку стеклянной крышкой и поставить в кастрюлю с водой (как для стерилизации). После закипания воды тушить 30 мин.

Блюда из запеченной рыбы

Рыба, запеченная в капусте

Вам потребуются: 400 г рыбы, 400 г капусты, 100 г репчатого лука, 20 г томатной пасты, 30 г растительного масла, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбу почистить, помыть, разделать на порции и посолить. Капусту нашинковать. В кастрюлю сложить мелко нарезанный лук, потушить в растительном масле, добавить капусту и тушить до готовности. Затем прибавить томатную пасту, перемешать, смазать маслом форму для запекания, часть капусты выложить в форму, на капусту – рыбу, закрыть остальной капустой и запечь в

хорошо нагретой духовке.

Рыба, запеченная под шубой

Вам потребуются: 1 кг рыбы, 10 шт. картофеля, 3 моркови, 200 г сыра, 250 г майонеза, растительное масло.

Готовим так.

Картофель очистить и нарезать кубиками, морковь натереть на крупной терке. Репчатый лук нарезать кольцами и слегка обжарить на растительном масле. Сыр натереть на мелкой терке. На смазанную растительным маслом глубокую сковороду уложить слоями картофель, нарезанное кусочками филе рыбы, морковь, лук. Сверху посыпать тертым сыром и залить майонезом. Запекать в духовке 40–50 мин.

Рыба в «огненном» соусе

Вам потребуются: 1 кг филе минтая, мука, растительное масло, 2 головки чеснока, 2–3 луковицы, ? стакана сметаны, 2 чайные ложки сахара, 100 г сыра, лавровый лист, перец, соль.

Готовим так.

Филе минтая посолить, обвалять в муке и жарить на растительном масле. Чеснок пропустить через мясорубку. Лук мелко нашинковать и обжарить. Чеснок и лук смешать со сметаной, добавить сахар, соль, перец, лавровый лист. В форму для запекания положить жареную рыбу, залить соусом, посыпать тертым сыром и запечь.

Рыба в молоке

Вам потребуются: 500 г трески, ? стакана молока, 50 г сливочного масла, соль.

Готовим так.

Филе трески посолить, уложить на сковороду, залить молоком и запечь в горячей духовке.

При подаче на стол полить растопленным сливочным маслом.

Рыба в сметане

Вам потребуются: 1 кг рыбы, 80 г растительного масла, 20 г молотых сухарей, 25 г муки, 40 г сметаны, 1 кг картофеля, 80 г сливочного масла или маргарина для жарки картофеля, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Рыбу очистить, удалить голову, разрезать, вынуть внутренности, тщательно промыть, обсушить полотенцем, натереть солью, посыпать перцем, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон до золотистого цвета. Сковороду смазать маслом, уложить рыбу, а вокруг – кружочки жареного картофеля, полить сметаной и посыпать сухарями. Перед выпечкой сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Рыба, запеченная с грибами

Вам потребуются: 500 г рыбы, мука, растительное масло, 1 стакан сметаны, 300 г грибов, 1 луковица, 1 ст. ложка тертого сыра, сливочное масло, соль.

Готовим так.

Порционные куски рыбы посолить, обвалять в муке и обжарить до полуготовности с обеих сторон. В форму для запекания вылить половину сметаны, посолить ее, выложить рыбу, а на нее жареные грибы и жареный лук. Залить все сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Рыба, запеченная с хреном

Вам потребуются: 800 г рыбы (треска, минтай, карп, хек), ? стакана сметаны, 80 г корня хрена, 60 г сливочного масла, уксус, сахар, соль.

Готовим так.

Обработанную и промытую рыбу нарезать кусками шириной 3–4 см, сбрызнуть уксусом, посолить, сложить в смазанную маслом посуду для запекания, полить растопленным маслом, поставить в умеренно нагретую духовку и запекать в течение 30–40 мин, периодически поливая соком, образовавшимся при запекании.

Хрен очистить, вымыть, натереть на мелкой терке, перемешать со сметаной, добавить соль и сахар. Этой смесью полить рыбу и запекать еще 10 мин. Готовую рыбу вынуть на блюдо и подать с отварным картофелем.

Рыба, запеченная с макаронами

Вам потребуются: 500–600 г рыбного филе, 200 г макарон, 500 мл молока, 2–3 ст. ложки муки, 30–50 г сыра, 3–4 ст. ложки сливочного масла, сахар, соль.

Готовим так.

Соус: смешать муку с маслом, спассеровать, развести молоком (понемногу подливая его и размешивая), прокипятить и по вкусу добавить соль и сахар.

Рыбу разделать на филе, нарезать на куски и припустить. Сковороду смазать жиром, положить на нее отварные макароны, на них – припущенную (отварную) рыбу, залить молочным соусом, посыпать тертым сыром, полить маслом, запечь в духовке.

Рыбная солянка (второе блюдо)

Вам потребуются: 1 банка рыбных консервов в томатном соусе, 500 г квашеной капусты, 2 луковицы, 2 моркови, 200 г соленых огурцов, растительное масло, зелень, соль.

Готовим так.

Лук очистить, мелко нашинковать. Морковь натереть на

крупной терке и вместе с луком спассеровать на растительном масле. Добавить отжатую квашеную капусту и потушить до размягчения. Соленые огурцы очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, положить в небольшую кастрюльку, долить воды и припустить. Проваренные огурцы добавить к капусте и все тщательно перемешать.

На смазанную жиром и посыпанную панировочными сухарями сковороду выложить слой капусты, слой рыбы и снова слой капусты, разровнять и запекать в духовке. Перед подачей на стол солянку украсить мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

Картофель с сельдью

Вам потребуются: 250 г филе свежей сельди, 700 г картофеля, 2 яйца, 1 луковица, 50 г растительного масла, 125 мл молока, 1 ст. ложка муки, соль.

Готовим так.

Картофель очистить, нарезать ломтиками и выложить в кастрюлю, смазанную жиром. Филе сельди нарезать кусочками и положить поверх картофеля. Лук мелко нашинковать и посыпать им сельдь. Блюдо припудрить мукой и полить растительным маслом.

Кастрюлю закрыть крышкой, поставить на слабый огонь и варить до готовности. Молоко, соль и яйца взбить, вылить на готовую рыбу, поставить кастрюлю в духовку, закрыв крышкой, и быстро запечь.

Жаркое из скумбрии

Вам потребуются: 600 г филе скумбрии, 4 луковицы, 6 зубчиков чеснока, ягоды можжевельника, тмин, эстрагон, базилик, майоран, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Филе рыбы нарезать на кусочки, посыпать специями, измельченным чесноком, добавить обжаренный лук, немного воды и запечь в духовке. Подать с отварным картофелем.

Рыба по-испански

Вам потребуются: 1 банка консервов из сардин в масле, 1 кг картофеля, 3 луковицы, 50 г шпика, 2 яйца, 2 чайные ложки острого томатного соуса, петрушка, зеленый лук, перец, соль.

Готовим так.

Картофель нарезать толстыми кружочками. Половину кружочков уложить на смазанную жиром сковороду. На картофель ровным слоем выложить консервированную рыбу, нарезанный кусочками шпик и слегка обжаренный лук, затем снова картофель.

Яйца и томатный соус взбить венчиком, посолить, поперчить.

Этой смесью залить картофель и запечь в духовке. Время запекания – 25–30 мин. Готовое блюдо украсить петрушкой и зеленым луком.

Скумбрия запеченная

Вам потребуются: 1 свежемороженая скумбрия, 1 кубик куриного бульона, растительное масло.

Готовим так.

Скумбрию выпотрошить, тщательно промыть и обсушить. Растолочь кубик куриного бульона и натереть рыбу снаружи и изнутри. Противень смазать маслом, выложить на него рыбу и выпекать в течение 20–30 мин. Затем вынуть и обильно полить образовавшимся жиром.

Картофельная запеканка из консервированной рыбы

Вам потребуются: 1 банка консервов из сардин в масле, 1 кг картофеля, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, ? стакана молока, 1 луковица, 1 ст. ложка молотых сухарей, перец, соль по вкусу.

Готовим так.

Картофель почистить, отварить и добавить в него сливочное масло и горячее молоко, затем помять. Половину пюре уложить слоем на смазанную маслом сковороду, затем положить обжаренный лук, консервированную рыбу и снова картофельное пюре. Сверху пюре обсыпать молотыми сухарями, полить маслом. Блюдо запечь в духовке.

Рыбная запеканка с макаронами и сыром

Вам потребуются: 200 г филе минтая или хека, 250 г вермишели, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, ? стакана молока, 100 г сыра, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Вермишель отварить в подсоленной воде, выложить на дуршлаг, промыть и охладить. Кусочки филе посолить, поперчить, обвалять в муке и обжарить на масле с обеих сторон до подрумянивания. Сковороду или форму для запекания смазать растительным маслом, выложить макароны и залить взбитой подсоленной молочно-яичной смесью. Сверху разложить кусочки рыбы и посыпать тертым сыром. Форму поставить в разогретую духовку и запекать при среднем нагреве в течение 15 мин.

Запеканка из макруруса

Вам потребуются: 500 г рыбы, 100 г майонеза, 2 ст. ложки молока, ? чайной ложки готовой горчицы, 1 луковица, 1 морковь, ? ст. ложки сахарного песка, 2 чайные ложки молотых сухарей.

Готовим так.

Майонез смешать с молоком, горчицей, сахарным песком, нарезанным луком и взбить. Филе макруруса нарезать

небольшими кусочками, положить в смазанную жиром посуду и залить приготовленным соусом. Сверху положить нарезанную морковь и запекать 30–40 мин. За 5 мин до готовности посыпать молотыми сухарями.

Рыбное филе, запеченное в фольге

Вам потребуются: 1 кг рыбного филе, 100 г сливочного масла, 1 луковица, сок из ? лимона, зелень петрушки, горчица, соль.

Готовим так.

Рыбное филе разрезать на порции и обмазать со всех сторон смесью масла с измельченным луком, петрушкой, лимонным соком, горчицей и солью. Каждую порцию филе завернуть в фольгу и запекать в духовке в течение 30 мин.

Закуска рыбная запеченная

Вам потребуются: 350 г филе минтая или хека, 1 морковь, 2 луковицы, 3 ст. ложки растительного масла, 40 г сыра, 80 г майонеза.

Готовим так.

Морковь и лук очистить и нашинковать мелкой соломкой, а затем спассеровать. Рыбное филе отварить в небольшом количестве воды, соединить с пассерованными овощами, майонезом, посыпать тертым сыром и запечь в горячей духовке. Готовую закуску посыпать измельченной зеленью.

Рыбный завтрак

Вам потребуются: 300–400 г рыбы, 1 луковица, ? стакана вареного риса, ? стакана молока, 3 яйца, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 3 ст. ложки тертого сыра, зелень петрушки, соль.

Готовим так.

На смазанную жиром сковороду выложить слой вареного риса, на него положить куски обжаренной рыбы, нарезанный кольцами обжаренный лук, затем снова рис. Размешать яйца с подсоленным молоком, залить этой смесью рис, обсыпать молотыми сухарями, тертым сыром и запечь в духовке.

Рулет из рыбы с сыром

Вам потребуются: 700 г рыбного филе, 3 яйца, 3 луковицы, 2 зубчика чеснока, 100 г твердого сыра, растительное масло, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Уз часть рыбного филе с 1 луковицей пропустить через мясорубку, добавить сырое яйцо, соль, перец и тщательно вымешать. 2 луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами, а затем спассеровать в растительном масле. Зубчики чеснока очистить и мелко порубить. Сыр натереть на мелкой терке и смешать с

отваренным и изрубленным яйцом.

Остальную часть рыбного филе разложить на мокрой салфетке слоем в 1,5 см и слегка посолить. На середину положить рыбный фарш, рубленый чеснок, затем половину сыра с яйцом, потом пассерованный лук, а сверху – остальную часть сыра с яйцом. Соедините края массы рыбного филе так, чтобы один края перекрывал другой, образуя сплошной шов (для этого и нужна салфетка). Рулет уложить на смазанный жиром противень швом вниз, смазать сверху яйцом, проколоть и запечь в духовке.

Печень трески запеченная

Вам потребуются: 2 банки консервов «Печень трески», 4 луковицы, 1 ст. ложка томатной пасты, 1 ? ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 6–7 помидоров, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Репчатый лук нашинковать и обжарить на сливочном масле, добавить томатную пасту и пассеровать еще 2–3 мин, затем посыпать мукой, снять с огня, слегка разбавить горячей водой, посолить и поперчить. Свежие помидоры нарезать половинками и обжарить. Выложить на дно формы, смазанной маслом, слой лука, поверх него – кусочки тресковой печени. Вокруг разместить жареные томаты, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Фаршированная рыба

Щука фаршированная

Вам потребуются: 1 кг щуки, 50 г белого хлеба, 20 г молока, 120 г растительного масла, 2 яйца, 75 г моркови, 75 г лука, 400 г картофеля, 2 л воды, 10 г петрушки, перец, соль.

Готовим так.

Щуку почистить, отрезать голову, выпотрошить. Осторожно снять кожу, промыть ее, натереть солью и отложить. Мякоть отделить от костей, пропустить через мясорубку вместе с замоченным в молоке и отжатым белым хлебом. Добавить растительное масло, массу растереть, вбить яйца, добавить мелко нарезанную зелень петрушки, немного посолить и посыпать перцем.

Кожу отжать, обсушить, наполнить фаршем, зашить. *Приготовление бульона.* В подсоленную воду положить порезанную кусочками морковь, луковицу, крупные дольки картофеля и рыбные кости. Отварить до готовности овощей. Бульон процедить.

Нафаршированную щуку отварить в бульоне, следя, чтобы рыба не разварилась. Когда рыба будет готова, положить ее на блюдо, обложить ломтиками сваренного картофеля и кусочками моркови. Подать с соусом из хрена.

Карп, фаршированный грецкими орехами

Вам потребуются: 1 карп весом около 1 кг, 4–5 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка томатного пюре.

Для фарша: ? стакана растительного масла, 2–3 луковицы, 1 стакан крупно молотых грецких орехов, черный молотый перец, соль.

Готовим так.

Фарш: луковицы очистить, разрезать пополам и каждую половинку нашинковать тонкими полукольцами. Разогреть растительное масло, поджарить на нем нарезанный лук, добавить орехи, перец, соль и тщательно перемешать. Карпа очистить, выпотрошить, тщательно промыть, посолить изнутри и снаружи и наполнить ореховым фаршем. Положить на противень крест-накрест несколько лучинок, чтобы во время жарки рыба не прилипла к противню. Затем уложить на них карпа, полить растительным маслом, томатным пюре, разбавленным небольшим количеством воды, и жарить в умеренно горячей духовке до готовности. Готовую рыбу подать на стол холодной.

Скумбрия фаршированная в фольге

Вам потребуются: 4 скумбрии средней величины, 1 стакан мелко нарезанной зелени петрушки, ? стакана мелко нарезанного укропа, 4 ст. ложки сливочного масла, 1 чайная ложка натертой лимонной цедры, щепотка красного молотого перца, щепотка черного молотого перца, 1 чайная ложка соли.

Готовим так.

С рыбы снять кожу, выпотрошить и тщательно вымыть. Смешать петрушку, укроп, лимонную цедру, красный и черный перец и соль. Растопить сливочное масло, полить им сверху зелень, перемешать и нафаршировать выпотрошенную рыбу.

Вырезать из фольги 4 прямоугольника такого размера, чтобы в них можно было завернуть рыбу. Смазать прямоугольники маслом, завернуть каждую тушку рыбы в фольгу таким образом, чтобы масло не могло вытечь. Уложить рыбу на решетку и поставить в предварительно нагретую до 180190 °С духовку на 25–30 мин. К столу подать горячей прямо в фольге.

Соление и маринование рыбы

Соление салаки

Вам потребуются: 2 кг рыбы, 450–500 г соли. *Готовим так.*

Рыбу выпотрошить, вымыть холодной водой и обсушить. После этого посолить ее 100 г предусмотренного количества соли. На следующий день выделившийся сок слить. Дно емкости для засола посыпать солью, уложить слой рыбы спинками вниз, посыпать солью, а второй слой рыбы уложить поперечно и т. д. Таким образом уложить всю рыбу. Сверху посуду закрыть

деревянным кружком и придавить грузом. Хранить рыбу в прохладном месте.

Соление горбуши

Вам потребуются: 1 свежемороженая горбуша длиной 35–40 см, 2 ст. ложки соли, 1 чайная ложка сахара.

Готовим так.

У рыбы отрезать голову, плавники и хвост. Затем разрезать ее вдоль по спинке и удалить хребет. Получившиеся половинки филе обсыпать смесью соли с сахаром и, сложив вместе, уложить в посуду и придавить грузом. В таком виде выдержать горбушу в холодильнике сутки, а затем, обсушив салфеткой, подать к столу.

Быстрая засолка рыбы

Вам потребуются: 1 кг рыбы.

Для рассола: 500 мл воды, 2 ст. ложки крупной соли, 2–3 лавровых листа, 10 горошин черного перца, ? чайной ложки сахара.

Готовим так.

Рыбу выпотрошить. Крупную рыбу порезать на куски толщиной 1 ? -2 см.

Сварить рассол, остудить и залить им рыбу доверху. Сверху прижать блюдцем и оставить на 5–6 ч. После этого рыбу можно подать к столу. Хранить в холодильнике.

Узелки на память

• Рыба доброкачественная: глаза выпуклые, роговица прозрачная, жабры ярко-красные, слизь прозрачная, чешуя глянцевая, мышечная ткань плотная, серо-белая, мясо с трудом отделяется от кости. После варки бульон прозрачный, ароматный.

• Рыба недоброкачественная: жабры бурые, серовато-красные, глаза запавшие, покрасневшие, чешуя легко слущивается, частичное выпячивание кишечника из анального отверстия, мясо вдоль позвоночника красноватое, мышцы вялые, отделяются от костей, при надавливании пальцем на ткани ямка не выравнивается, запах гнилостный. После варки бульон непрозрачный, с неприятным запахом.

• Чтобы определить свежесть рыбы, опустите ее в холодную воду – свежая доброкачественная рыба при погружении в воду тонет.

• Чем моложе рыба, тем она… менее вкусная. Рыба должна «нагуляться». Правда, и возраст должен быть в меру – очень старая рыба груба на вкус.

• Рыба с икрой всегда менее жирная.

• Рыба является свежей, если чешуя прилегает к ней плотно.

• При разделке живую рыбу оглушают, а затем обескровливают, делая глубокий надрез между плавниками

острым кончиком ножа и давая стечь крови.

• При разделке рыбы ее нужно слегка растянуть, после этого лучше снимается чешуя.

• При чистке рыбы держите ее за хвост и ведите ножом по направлению к голове. Удобнее чистить рыбу в посуде, наполненной холодной водой. Руки при этом надо держать под водой, чтобы чешуя не разлеталась.

• Рыба лучше чистится, если ее слегка потереть уксусом и после этого оставить на некоторое время. Если рыба скользкая, опустите пальцы в соль, и дело пойдет лучше.

• Чтобы удобнее было чистить рыбу, можно это делать в полиэтиленовом мешочке.

• Рыбу удобно чистить обыкновенной теркой под несильной струей воды.

• Жабры, плавательный пузырь и черную пленку с брюшной полости перед приготовлением удаляют.

• С крупной рыбы сначала снимают кожу, а потом уже потрошат и разрезают на части. Снимая кожу, нужно острым ножом надрезать ее от головы, затем отделить от туловища концом ложки и стянуть, подрезая ножом плавники.

• Труднее всего чистятся линь, окунь. Ошпарьте их или подержите 30 с в кипящей воде, тогда чешуя легко отстанет.

• Для удаления слизи с рыбы надо тщательно протереть ее поваренной солью, а затем промыть.

• Удалив чешую, плавники, голову и внутренности, промойте тушку в проточной холодной воде. Только ни в коем случае нельзя рыбу надолго оставлять в воде – она потеряет многие ценные качества.

• Потрошить рыбу нужно осторожно, не сжимая туловища, чтобы не раздавить желчный пузырь.

• При разделке рыбы может случайно разлиться желчь. Потрите места, куда она попала, солью и промойте холодной водой – горечь пропадет.

• Разделанную рыбу рекомендуется обрызгать со всех сторон лимонным соком или слабым раствором столового уксуса. Кислота устраняет специфический для рыбы запах, а мясо ее становится более ароматным и нежным.

• Перед тем как готовить рыбу, можно вымочить ее в течение 2030 мин в уксусном растворе. Она будет мягкой и белой.

• Очень нежна и сочна сельдь, которую после разделки 30–40 мин вымачивают в молоке.

• Для улучшения вкуса сельди ее следует замочить в настое чая.

• Если пресноводную рыбу (карп, форель) перед тем как

варить, опустить в горячий уксусный раствор, рыба станет голубоватой. Важно не повредить кожу рыбы.

• Мороженую рыбу рекомендуется оттаивать при комнатной температуре.

• Чем быстрее оттаивает рыба, тем лучше сохраняются ее вкусовые качества.

• Не оттаивают перед тепловой обработкой навагу, скумбрию, ставриду, хека. В мороженом виде их легче обрабатывать, и они лучше сохраняют питательные вещества.

• Замороженную рыбу можно оттаивать в холодной подсоленной воде (1 чайная ложка на 1 л), чтобы меньше ушло минеральных веществ.

• Замороженную рыбу положите в полиэтиленовый пакет, туго перевяжите его ниткой и опустите в теплую воду – рыба оттает быстрее.

• Замороженную рыбу не следует размораживать полностью. Обрабатывайте ее в полузамороженном состоянии, чтобы сохранить сочность мяса.

• Мороженое рыбное филе и фарш оттаивают при комнатной температуре.

• Куски рыбного филе не должны превышать 150–200 г.

• Солить рыбу надо непосредственно перед приготовлением, так как при длительном воздействии соль вытягивает ценный рыбный сок.

• Если рыбу подсолить за 15–20 мин перед приготовлением, то при жарке она не развалится.

• Наиболее целесообразная температура жира для жарки рыбы – 170190 ˚С.

• Запах рыбы будет менее выраженным, если ее жарить с ломтиками картофеля.

• Чтобы жир не разбрызгивался, а рыба лучше жарилась, надо накрыть сковороду дуршлагом.

• Жареная рыба получится особенно вкусной, если перед жаркой ее подержать в молоке, затем обвалять в муке.

• Для сохранения формы, сочности и придания рыбе красивого внешнего вида порционные куски перед жаркой панируют в муке или смачивают во взбитом яйце.

• Для жарки рыбы рафинированное растительное масло или топленое сливочное хорошо разогревают (до 150 ˚С) на сковороде и потом уже кладут рыбу.

• Мелкую рыбу жарят целиком, крупную – порционными кусками с кожей и костями.

• Перед жаркой рыбу можно отварить до полуготовности (5–7 мин).

• Рыба не пригорит на сковороде, если в масло, на котором вы жарите, добавить щепотку соли.

• Рыбу лучше жарить на растительном масле, так как сливочное масло или маргарин при 160–180 °С сгорают, а затем перед самой подачей на стол полить ее растопленным сливочным маслом – оно придаст блюду нежный вкус.

• Жареная рыба будет особенно нежной, если, сняв ее со сковороды, 5 мин подержать под накрытой крышкой.

• Любая рыба будет вкуснее, если жарить ее на смеси подсолнечного и сливочного масла (взять поровну). Не накрывайте сковороду – и куски покроются аппетитной хрустящей корочкой.

• Сначала рыбу немного обжаривают с обеих сторон, чтобы образовалась корочка, и лишь затем дожаривают. Продолжительность поджаривания каждой стороны – 3–6 мин в зависимости от толщины рыбы или ее куска.

• Во фритюре рыбу жарят, нарезав кусками. Растительное масло наливают в таком количестве, чтобы рыба была погружена в жир наполовину. Обжаривают сначала с одной стороны, а затем с другой при температуре 170 °С.

• Рыбу или филе перед жаркой надо хорошо обсушить, затем запанировать или обмакнуть в тесто для жарки. Соприкасаясь с горячим маслом, панировочный слой образует корочку, которая затрудняет проникновение жира к рыбе и выделение сока рыбы в жир.

• Для жарения подходят более жирные сорта рыбы (палтус, камбала). Суховатые (судак, тунец, ставриду) лучше отваривать или припускать в небольшом количестве воды. Хека или треску хорошо запекать в тесте.

• Рыбу жарят на сильном огне, чтобы сохранить сочность.

• Минога, угорь, навага, карп, карась, сазан, лещ, вобла, линь наиболее вкусны в жареном виде. А вот отваривать этих рыб не рекомендуется: бульон из них получается горьковатым.

• Морская рыба вкусна под маринадом. Скумбрию, ставриду, саблю, бельдюгу лучше отваривать, а морского окуня, треску, макруруса, камбалу, палтуса, хека обжаривать и после этого заливать маринадом.

• Если бульон, приготовленный для заливной рыбы, получился мутным, осветлите его яичным белком. Влейте белок в охлажденный бульон, размешайте, нагрейте до кипения и держите 15 мин на слабом огне. Затем дайте отстояться и осторожно, не взбалтывая, процедите через салфетку.

• Рыбный бульон будет прозрачным, если его процедить через 2–3 слоя марли или салфетку, смоченную в горячей воде.

• Чтобы получился хороший наваристый рыбный бульон, можно использовать оставшиеся после разделки крупной рыбы позвоночник и голову (убрав жабры и глаза).

• Рыбный бульон будет ароматнее и вкуснее, если его варить из рыбы различных видов.

• Рыбный бульон солят в начале варки.

• Мороженую рыбу при варке надо обязательно класть в холодную воду.

• Мелкую рыбу и порционные куски рыбы опускают для варки в кипящую воду. Крупную рыбу отваривают, погружая в холодную воду.

• При варке ухи рыбу, независимо от ее размера и веса, закладывают только в холодную воду.

• Осетрину, белугу и севрюгу следует варить крупным куском и разрезать на порции перед подачей на стол.

• Куски рыбы массой более 500 г кладут для варки в холодную воду и варят 35–40 мин, а куски 100–150 г – 15–20 мин.

• Рыбу можно варить вместе с головой, достаточно лишь удалить глаза и жабры. А вот жарят рыбу обычно без головы.

• Чтобы определить, сварилась ли рыба, воткните в нее спичку. Если спичка легко входит в мякоть, блюдо готово.

• Чтобы рыба не была вываренной, надо не варить ее в большом количестве воды, а припускать.

• Рыба будет вкуснее и ароматнее, если при ее варке в воду добавить немного молока.

• Варить рыбу на сильном огне не рекомендуется, Она становится жесткой, а бульон – мутным.

• Если надо отварить рыбу, имеющую сильный специфический запах (треску, камбалу, морского окуня, щуку, линя, сома, ставриду), в воду кладут большое количество лука и специй, добавляют на 1 л воды ? стакана огуречного рассола или 50 г ароматизированного уксуса. Все это кипятят 10–15 мин, затем охлаждают и лишь тогда в него закладывают рыбу для варки. Можно также подержать рыбу 1 ч в растворе уксуса (2 ст. ложки на 1 л воды).

• Положите в воду, где варится свежая щука, 2–3 раскаленных березовых уголька. Запаха не будет.

• Стерлядь, осетрина, севрюга, белуга имеют хорошо выраженный приятный аромат и вкус, к ним пряности можно не добавлять, а такая рыба, как налим, щука, сом, камбала, ставрида, палтус, треска, имеет специфический запах. Эту рыбу лучше готовить со специями и пряностями.

• Чтобы улучшить вкус припущенной камбалы, трески, щуки, добавьте к блюду майонез – примерно десятую часть от веса

рыбы.

• Для тушения и жарки рыбы рекомендуется употреблять растительное, топленое и сливочное масло.

• Рыба, сваренная на пару, вкуснее отварной, так как в ней сохраняется значительно больше вкусовых веществ.

• Мелкую рыбу можно запекать целиком, а крупную – кусками.

• Запекать рыбу следует в сильно нагретой духовке.

• Запекая рыбу в сметанном соусе, на сковороду сначала налейте часть соуса, а затем положите жареную рыбу.

• Запекая рыбу в духовке, положите на сковороду пергаментную бумагу, сложенную в несколько раз, тогда рыбу будет легко снять со сковороды и переложить на блюдо.

• Рыба готовится очень быстро, но если ее пережарить или переварить, она станет жесткой и сухой, а главное – потеряет вкус и полезные вещества.

• Классический гарнир для рыбных блюд – картофель в любом виде.

• Если рыбу надо сохранить несколько дней, ее следует выпотрошить, удалить жабры и тщательно посыпать солью. Мыть рыбу при этом водой и снимать чешую нежелательно.

• Чтобы быстрее обессолить мелкую соленую рыбу, положите ее после того, как вымоете, на 1 ч в воду, в которой растворена 1 чайная ложка питьевой соды.

• Пересоленную рыбу (сельдь или другую) вымачивайте в чае, молоке, а еще лучше в квасе.

• Соленую рыбу перед употреблением вымачивайте в течение 24 ч. На 1 кг рыбы требуется 3 л воды, причем ее надо 2–3 раза сменить.

• Филе вымоченной сельди будем значительно вкуснее, если положить его на 2–3 ч в молоко.

• Рыба горячего копчения – скоропортящийся продукт. Хранить ее можно в домашнем холодильнике не более 70 ч.

• Рыба холодного копчения содержит меньше влаги и больше соли, а потому отличается устойчивостью при хранении.

• Кальмара отваривайте целиком или большими кусками, опуская в кипящую подсоленную воду, в которую добавлены укроп и петрушка. Но не переваривайте: достаточно 4–5 мин! Чем дольше варятся и жарятся кальмары, тем жестче они становятся.

• В морских рыбах, крабах и креветках большое содержание марганца и йода. Так, мясо морских рыб содержит йода в 25–40 раз больше, чем мясо пресноводных рыб, и в 800-2 000 раз больше, чем говядина.

• Рыбные консервы в откупоренных металлических банках

хранить нельзя. Содержимое банки сразу же переложите в стеклянную или фаянсовую посуду.

• Если консервная банка вздулась, значит, рыбные консервы испортились.

• В металлических банках, в которых иногда продается сельдь, хранить ее долго нельзя – испортится. Надо переложить ее в стеклянную банку и приготовить особую заливку: вскипятить обычное пиво с горошинами черного перца и лавровым листом, охладить и залить в банку. Сверху налить тонкий слой растительного масла, плотно закрыть банку. Этот способ был известен еще в старину.

• Рыбная икра – деликатесный, но скоропортящийся продукт. Хранить ее нужно при температуре 2–5 ˚С.

• Икра (красная, черная) долго не высохнет, если в банку с икрой налить сверху немного растительного масла и плотно закупорить.

Средняя масса продуктов в граммах

Стакан и ложки заполняются не с горкой, а вровень с краями.

Наименование продукта	Стакан (250 мл)	Столовая ложка (36 мл)	Чайная ложка (17 мл)
Арахис очищенный	175	25	—
Варенье	330	50	17
Горох лущеный	230	—	—
Желатин	—	15	5
Изюм	190	25	7
Какао в порошке	—	25	9
Кислота лимонная	230	25	10
Корица молотая	—	20	8
Кофе молотый	—	20	7
Крупа гречневая	210	25	7
«Геркулес»	90	12	6
манная	200	25	8
овсяная	200	20	—
перловая	230	25	8

Крупа пшеничная	230	25	8
пшено	220	28	8
рис	240	30	10
саго	180	20	6
ячневая	180	20	7
Ликер	—	20	7
Мак	—	18	5
Маргарин растопленный	230	15	4
Масло растительное	230	17	5
Масло топленое	240	17	5
Мед	325	—	—
Миндаль в ядрах	160	30	—
Молоко сгущенное	—	30	12
Молоко сухое	120	20	5
Молоко цельное	255	20	5

Мука картофельная	180	30	10
кукурузная	160	30	10
пшеничная	160	30	10
Орех фундук (ядро)	170	30	—
Перец красный молотый	—	—	3—4
Сахарный песок	230	25	10
Сахарная пудра	180	25	10
Свиной жир (топленый)	245	20	5
Сливки	250	14	5
Сливочное масло	210	25	10
Сметана	250	25	10
Соль	325	30	10
Сухари молотые	125	15	5
Творог	200	25	10

Наименование продукта	Стакан (250 мл)	Столовая ложка (36 мл)	Чайная ложка (17 мл)
Томатная паста	220	25	5
Укроп	—	15	5
Уксус	—	15	5
Фасоль	220	25	5
Хлопья кукурузные	50	17	2
овсяные	100	17	4
Чай сухой	—	—	2½
Чечевица	210	—	—
Яичный порошок	100	25	10

Примерное содержание пряностей в 1 г

Лавровый лист среднего размера – 7 шт.

Гвоздика – 12 шт.

Перец горький – 30 шт.

Перец душистый – 15 шт.

Примерное содержание продуктов в 1 щепотке [1]

Сахар – 1–2 г

Соль – 1–2 г

Черный молотый перец – ? -1 г

Корица ?-1 г

Гвоздика ? -1 г

Лимонная цедра (натертая на терке) ? -1 г

Примечания

1

Если в рецепте указано «на кончике ножа», то это означает, что нужно взять вещества примерно в два раза больше, чем щепотка.